

sale & pepe

AGOSTO 2012 - € 3,50

MONDADORI



Aspic di lamponi
e albicocche pag. 18

GELATINE fresche trasparenze per carne, pesce e frutta
PIADINA ANZI PIADINE giro attorno al Mediterraneo per scoprire i pani piatti
PASTA E RISO diventano tortino
CAFFÈ FREDDO come voluttuoso dessert



C'È UN MODO PIÙ SEMPLICE
PER PROTEGGERE IL SAPORE.



Salvafreschezza Snips.



Difende il gusto, mantiene la freschezza.



L'anguria intera in frigo non ci sta? Scegli SalvaAnguria Snips per conservare la freschezza in poco spazio e gustare succose fette di anguria quando vuoi e dove vuoi. Scopri tutta la linea Salvafreschezza su www.snips.it



DALLA NOSTRA CUCINA**La tavola del sole**

Un tripudio di smaglianti sapori vegetali da gustare freddi o tiepidi. E un cupcake gelato come sigillo.... 11

Servizi**PASSIONI****Giochi di trasparenze**

Idee inedite e fastose dall'antipasto al dolce con la scintillante freschezza della gelatina..... 16

BONTÀ DI STAGIONE**Insalate di pomodori**

Tante interpretazioni vivaci e saporite di un grande classico dell'estate.... 40

TEMA MESE**La via della piadina**

La schiacciata di farina e acqua fa il giro del mondo in sei ricette diverse. Con ripieni strepitosi 48

SEMPLICI PIACERI**Tortini di pasta e di riso**

Golosi mix di ingredienti, legati da un morbido composto d'uovo, si trasformano in piatti unici sfiziosi.... 64

IL TOCCO IN PIÙ**Bottarga**

Che sia di tonno o di muggine, bastano poche scaglie o una grattatina per regalare una sferzata di sapore.... 74



**Sale&Pepe
è su Facebook!**

Venite a trovarci su [facebook.com/saleepepemagazine](https://www.facebook.com/saleepepemagazine) per scambiare idee, ricette e foto con la redazione e i lettori più appassionati.



78

LA DOLCE VITA**Caffè freddo**

Ma anche fresco, gelato e ghiacciato. In tanti dessert estivi in perfetto equilibrio tra il dolce e l'amaro 78

Cubo gelato alle pesche

Chiara Patracchini interpreta due grandi classici della pasticceria in una creazione assolutamente contemporanea.....86

Evasioni**L'INVITO****Suggerimenti dal Marocco**

Il fascino di un menu esotico è un invito irresistibile alla più sensuale avventura del gusto..... 24



48



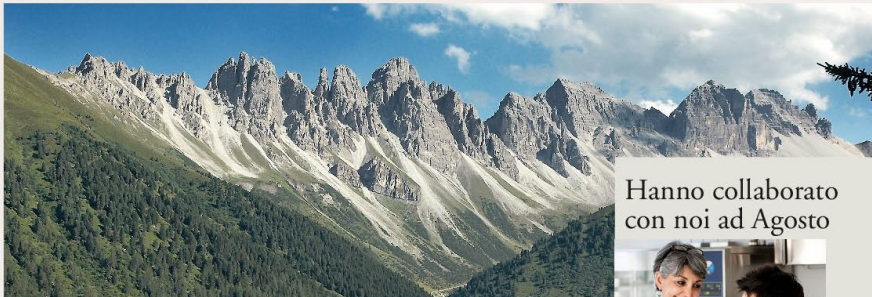
40



24



16



98

TAPPE DEL GUSTO

I luoghi della pasta

Piccolo viaggio tra le vere eccellenze dalla Campania al Veneto 90

LUOGHI ECCELLENTI

La montagna di Innsbruck

Circondata da ghiacciai, pinete e laghetti, il capoluogo alpino è una meta di grande charme 98



88

Scuola

SCELTI DA SALE&PEPE

La signora dei peperoncini

Rita Salvadori esibisce in due ricette la sua passione per il piccante 61

LE TECNICHE

Calzoni, panzerotti & C.

Formati, ripieni e cotture tra fantasia e tradizione 94

LA RICETTA GOURMET

La parmigiana di melanzane

Contesa tra Napoli e Palermo, è un piatto di disarmante bontà 106

Rubriche

A PROPOSITO DI VINO

I consigli del sommelier

Bianchi da gelatina 23

L'UTILE E IL DILETTEVOLE

Oggetti e attrezzi per la cucina

Indispensabili caraffe 37

DETTAGLI DI STILE

Decorazioni per rendere più bella la casa

Giardino d'estate 47

BUONE LETTURE

Scelte con passione per essere divorate

Pizza o tajine? 59

FOODBLOGGER

Tutto il buono del web

Mini/orti.it 73

MADE IN ITALY

Conoscere e gustare le eccellenze

Mozzarella di bufala 88

ASSAGGI

Sapori e profumi dal mondo

Curry di cozze 111

Hanno collaborato
con noi ad Agosto



RITA SALVADORI

Il soprannome "Peperita" tradisce la sua passione per il peperoncino, che seleziona, coltiva, vende. E utilizza nei piatti della bio osteria di cucina vegetariana e vegana che ha aperto a Cecina. Pagina 61.

MIRELLA COVATTA

Nel bed&breakfast Casalora, che gestisce a Forio d'Ischia, si possono gustare le strepitose ricette della cucina napoletana doc, preziosa eredità lasciata dalla mamma Lora. Pagina 106.



FELICE SCOCCIMARRO

Da sempre appassionato di cucina e fotografia, da quando ha vent'anni sta dietro l'obiettivo per inquadrare piatti, cibi, alimenti. Che dal 2005 firma come Alkemia. Pagina 74.



90



BUONICOSÌ. Abbiamo Perso Ogni Traccia dello Zucchero*



Ogni mattina puoi avere tutta la bontà dei biscotti anche senza zuccheri aggiunti, con BuoniCosi, ideali per chi non vuole rinunciare né alla leggerezza né al gusto. In più hai la garanzia del Percorso Salute di Galbusera, che vuol dire ricette di qualità e ingredienti selezionati. Vai su www.galbusera.it/percorsosalute



SCUOLA DI

Scopri i corsi Cook & Books

CORSI PER ADULTI

SETTEMBRE

- 19** • Più veloce di una cena, più ricco di un aperitivo
- 20** • Secondi di carne semplici e chic
- 22** • Pizza e panzerotti
- 26** • Dolci ricchi di frutta
- 27** • A cena con il mare

OTTOBRE

- 03** • Lasagne e cannelloni che bontà
- 04** • 5 dolci lampo
- 10** • Rotoli e involtini di carne
- 11** • Menu dall'orto tutto ripieno
- 13** • Primi piatti di pesce
- 17** • Le spezie in cucina
- 18** • Corso per celiaci: creative ricette senza glutine
- 20** • Dolci al cioccolato
- 24** • Prepara una cena in 40 minuti
- 25** • Abc...zucca

NOVEMBRE

- 07** • Pesce gourmet
- 08** • Menu country style
- 11** • Pranzo della domenica
- 14** • Primi piatti dall'Emilia
- 15** • Grandi risotti
- 18** • Piatti unici per l'inverno
- 21** • Arrosti in festa
- 22** • Tutta la bontà della pasta all'uovo
- 28** • Pesce per la Vigilia di Natale: ricette eleganti e raffinate
- 29** • Dolcezze di Natale della tradizione

DICEMBRE

- 05** • Pandoro e panettone: tanti modi per portarlo in tavola
- 06** • Menu classico di Natale
- 12** • Menu di Natale creativo
- 13** • Buffet di fine anno
- 19** • Natale da single: ricette originali per gli amici
- 20** • Brindisi all'italiana



SCEGLI IL TUO CORSO SU
www.corso-di-cucina.it



In collaborazione con le maestre dell'A.I.C.I.
(Associazione Insegnanti di Cucina Italiana)

Sponsor ufficiali:

Coca-Cola

KENWOOD
CREATE MORE

CUCINA *di* sale & pepe

Academy a Milano.

CORSI PER BAMBINI

SETTEMBRE

- 19** • Piccoli golosi, dolci a volontà
- 23** • Corso di cucina 4 mani: profumo di cioccolato
- 29** • Evviva la merenda

OTTOBRE

- 06** • Speciale festa dei nonni!

Divertiamoci insieme a 4 mani

- 21** • Corso per teenager: primi piatti che passione
- 27** • Dolcetto o scherzetto

NOVEMBRE

- 10** • Corso di cucina 4 mani: la banda delle polpette
- 24** • Sono buono come il pane

DICEMBRE

- 02** • Prepariamo i dolcetti per Natale
- 16** • Aspettando Babbo Natale

LABORATORI

SETTEMBRE

- 15** • Laboratorio tutto sul pesce
- 30** • Laboratorio cibo e vino

OTTOBRE

- 07** • Laboratorio: la pasta fresca, i sapori del sud
- 14** • Laboratorio: pasticceria mignon
- 28** • Laboratorio: il pane, facciamolo in casa

NOVEMBRE

- 17** • Laboratorio cake design Natale
- 25** • Laboratorio dolci americani dal cup cake al muffin

DICEMBRE

- 01** • Laboratorio decora l'albero di Natale
- 15** • Laboratorio regali di Natale



Per informazioni e iscrizioni vai su www.corso-di-cucina.it
o www.facebook.com/CookBooksAcademy
o chiama 02 7542 3300



Vieni a trovarci al 3° piano
del Mondadori Multicenter
in P.za del Duomo a Milano

COOK ACADEMY
& **BOOKS**
MONDADORI

INDICE

LE RICETTE DI AGOSTO 2012

ANTIPASTI, FOCACCE E TORTE SALATE

Antipasti in barchetta.....	13
Bicchierini di pasta.....	96
Bocconcini di bufala farciti.....	89
Calzone rotondo.....	95
Cornetti di pasta.....	96
Doppie girandole.....	96
Friselline con insalata di pomodori e tapenade.....	44
Harcha.....	52
La piada.....	56
La stria.....	50
Mano' ouche.....	51
Panzerotti al forno.....	95
Pitta.....	53
Pizzette bianche alla bottarga.....	76
Torta al testo.....	55

PRIMI

Bigoli con acciughe e cipolla.....	92
Bulgur di verdure con salsa allo yogurt.....	62
Crema piccante di fave.....	32
Cubotti di riso con mazzancolle.....	72
Fettuccine alla bottarga di tonno.....	76
Frittata 'e maccharune.....	71
Maccheroncini al ragù di carne.....	92
Paccheri alla sorrentina.....	92
Parmigiana di melanzane.....	107
Riso cantonese in forma.....	70
Sfornato di riso con cipolle e acciughe.....	72
Tortino di gramigna al pesto rosso.....	72
Triangoli di pipe e salsiccia.....	70

SECONDI

Brik ai gamberi.....	32
Caprese in salsa di cipolle.....	43
Carpaccio di tonno e bottarga.....	76
Curry di cozze.....	112
Grostl (padellata di carne, patate e cipolle).....	99
Messicani alla melissa in gelatina al timo.....	22

M'brighiatieddhi de marangiane.....	12
Mix piccante con polpo e patate novelle.....	41
Pavé di bianco di pollo all'aceto con erbe e taccole.....	20
Salmone poché in gelatina di porro.....	19
Tajine di pollo con olive e limoni.....	34

CONTORNI

Carpaccio vegetariano di fiori di zucca con amaretto croccante.....	45
Confit di pomodori dolci.....	32
Gelatina di gatzpacho con insalata di peperoni.....	21
Insalata di pomodori e anguria al profumo di vaniglia.....	42
Insalatina di carote.....	32
Insalatona carioca.....	13
Kopra kana.....	112
Pilzulasch (funghi in umido).....	100

CONSERVE

Limoni in conserva.....	34
-------------------------	----

DESSERT

Aspic di lamponi e albicocche ai due gusti.....	18
Aspic di melone e anguria allo spumante.....	17
Cappuccino alla ricotta.....	80
Coffe soda.....	84
Crostata con crema all'habanero chocolate.....	63
Cup cake al gelato superveloci.....	14
Cubo di gelato alle pesche.....	87
Gelato al caffè e pinoli con croccante.....	83
Granita siciliana con panna.....	78
Irish coffee ghiacciato.....	85
M'héncha.....	34
Milkshake con salsa calda al cioccolato.....	80
Panera sullo stecco.....	79
Vanillekipferl (biscotti alla vaniglia).....	104

INDIRIZZI

Alessi, www.alessi.it
Appiani, www.appiani.it
Arnolfo di Cambio,
www.arnolfodicambio.com
Authentic, www.authentic.co.uk
Blueside, www.blueside-design.com
Borella, www.pastaborella.it
Busatti, www.busatti.it
Casa Bugatti, www.casabugatti.it
Chantal Delorme Milano, 02 799730
Christian Fischbacher,
www.fischbacher.com
Christiane Perrochon,
www.christianeperrochon.com
Cooperativa Al Kawtar, www.alkawtar.com
Corrado Corradi, www.corrado-corradi.it
DMK, www.dmkdesign.it
Galleria Luisa delle Piane,
www.gallerialuisadellepiane.it
Gentile, www.pastagentile.it
I Vasselotti, www.ivasselotti.it
Ikea, www.ikea.it
Ilaria Gori, www.ilariagori.com
Il Principe del Mare,
www.ilprincipedelmare.com
La Campofilone, www.lacampofilone.it
La Ferme de Lalla Aboch,
www.tidzi-ssaouira.com
Mauro Bolognesi,
www.maurobolognesi.com
Nella Longari, www.nellalongari.com
Paola C., www.paolac.com
Prima Linea, www.gruppofn.com
Riad Le J. Marrakech, www.raidle.com
Sandreson, in vendita da B&B distribuzione
www.bbdistribuzione.it
Serax, distribuito da Edith Brugger Milano
www.edithbrugger.it
Silva, www.silvatesutti.it
Society, www.societyilmonta.com
Surimono, www.surimono.it
Tesco, www.tesco.com
Vetri delle Venezie,
www.vetridellevenezie.it
Zara Home, www.zarahome.com
100FA, www.100fa.it

DISPONIBILE L'INDICE DELLE RICETTE 2011

Richiedetelo via posta, fax o e-mail a "Servizio indici", Sale&Pepe, Arnoldo Mondadori Editore, 20090 Segrate (Mi);
 fax: 0275422683; e-mail: salepepe@mondadori.it. L'indice delle ricette 2011 è disponibile in versione elettronica e cartacea:
 verrà spedito gratuitamente ai lettori che ne faranno richiesta specificando nominativo e indirizzo.

APPROVATO
SAPORE
DELL'ANNO
testato dai
consumatori
2012

Prodotto testato ed approvato
dai consumatori.
Per informazioni consulta il sito:
www.saporedellanno.com



La nuova freschezza del mare

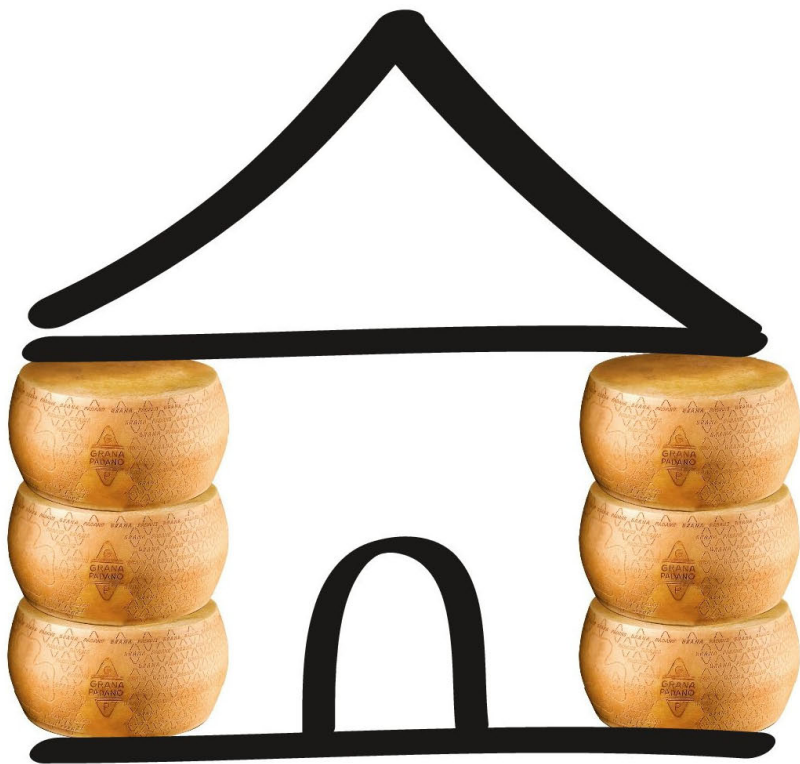


Li trovi nel banco frigo.

I **Bastoncini di Mare**, già pronti all'uso, arricchiscono ogni ricetta con un tocco di colore e gusto. Scopri la **Novità**, la praticità dei bastoncini si unisce al gusto di buon Salmone Affumicato per le tue mille ricette calde e fredde. Lasciati tentare da **l'Affettato di Mare** per un piatto sfizioso e originale. Con Coraya porti in tavola ogni giorno, tutto il sapore del mare in maniera pratica e veloce.

www.coraya.it

Ricominciare insieme è possibile



www.misatpubblicita.it



Per tutelare la qualità e la sicurezza dei nostri consumatori abbiamo ritirato dal mercato tutte le forme danneggiate e non più utilizzabili.

Sostienici anche tu acquistando il **Grana Padano DOP solido**. Il **Consorzio di Tutela** devolverà parte del ricavato di azioni specifiche ed opportunamente segnalate dalle catene di distribuzione alla ricostruzione dei comuni colpiti dal terremoto.

La tavola del sole

RICETTE DI TRADIZIONE, DELIZIE
RAFFINATE, IDEE DI FESTA
E UN TOCCO DI BRASILE. È TEMPO
DI GIOCARE CON IL SAPORE

ritratto Michele Tabozzi, foto delle ricette Francesca
Moscheni, in cucina Antonella Pavanello



Laura Maragliano



C'è antipasto e antipasto. Classico importante, minimal chic, di tradizione. Oppure nostrano, saporito, casalingo: un "insurto" come li chiamano in Salento. Qui, accanto ai canonici frutti di mare serviti crudi e ai molti piattini a base di alici, polpi e cozze ci sono degli antipasti non antipasti ma "cose affascinanti e profumate che stuzzicano l'appetito" come li definisce Tonino Picci, esperto di cucina salentina. A chiamarli "insulti", e con il passare del tempo "insurti", sono stati commercianti e viandanti baresi che attraversando il Salento avevano modo di assaggiare e quindi confrontare le specialità locali con quelle più opulente della loro provincia. Malignità da campanile, perché questi "insurti", nati mettendo insieme fantasia e prodotti locali, sono nella loro semplicità un tripudio di sapori. Per esempio: peperoni verdi a cornetto sott'olio farciti di sarde, olive, aglio e prezzemolo, parmigiana di zucchine, frittata con ricotta fresca di pecora, calzoni, calzoncini e focacce, cipolle al forno gratinate, peperonata con il pangrattato, mozzarella alla pizzaiola e poi involtini di peperoni e melanzane a profusione con i ripieni più disparati e gustosi, come gli imbrigliati di merangiane che trovate nella pagina seguente. Uno degli "insurti" più gustosi e simpatici si chiama "la sarsa te li masculi" così consistente nel sapore da essere per soli uomini. Per gustarla dovete sciogliere in mezzo bicchiere d'olio caldo almeno 7 acciughe sott'olio diliscate poi stemperarvi della ricotta forte sino a ottenere una salsetta, unire una macinata di pepe nero, qualche rondella di peperoncino piccante e due spicchi d'aglio interi per aromatizzarla. Dopo si può spalmare su fette di pane casereccio tostato o sciogliere in una padella insieme ad alcuni pomodorini per condire la pasta. Ed è un piacere not only for men.

> segue a pag. 12

'MBRIGGIATIEDDI DE MERANGIANE

PER 4 PERSONE

- 1 kg di melanzane lunghe - 100 g di pecorino grattugiato - 3 uova
- 100 g di salame tagliato sottile - 2 cucchiaini di pangrattato
- 2 spicchi di aglio - 1 mazzetto di prezzemolo - 2 cucchiaini di farina
- 1/2 litro di sugo di pomodoro - olio extravergine d'oliva - sale

1 Sbucciate le melanzane, tagliatele a fette nel senso della lunghezza (devono avere circa 1 cm di spessore), mettele in uno scolapasta con sopra un peso e lasciatele spurgare per un'ora. Lavatele e asciugatele.

2 Sbattete le uova con la farina, passatevi le melanzane, friggetele in abbondante olio bollente e poi mettele ad asciugare su carta da cucina. Tritate il salame, l'aglio e il prezzemolo e impastate il tutto con 70 g di pecorino, il pangrattato, 2 cucchiaini di olio e sale.

3 Distribuite l'impasto sulle melanzane e arrotolatele. Coprite il fondo di una pirofila con un po' di sugo di pomodoro, adagiatevi gli involtini, cospargeteli con il pecorino rimasto e irrorateli con il sugo restante. Cuocete in forno caldo a 180° per 20 minuti circa.



- 1** In questa ricetta gli ortaggi vengono sbuccati per ottenere un sapore più delicato (soprattutto non amaro) e una consistenza più tenera.
- 2** Le fette di melanzana impastellate e fritte devono asciugare bene su carta da cucina in modo da non rilasciare olio nel sugo di cottura.
- 3** Il ricco ripieno di salame e pecorino va distribuito sull'estremità delle fette in modo da poterle poi arrotolare facilmente. Per evitare che gli involtini si aprano in teglia, disponeteli l'uno a ridosso dell'altro.

Insalatona carioca

Stuzzicanti, leggere, facili da preparare, le insalatone piatto unico sono la soluzione ideale per l'estate: la niçoise, la caprese, la Cesar, la Waldorf, sono una più buona dell'altra. L'unico difetto, a volergliene trovare uno, è che sono tutte un po' già viste, prelibate ma non sorprendenti. Ne abbiamo parlato giorni fa con Maria Rosa, amica e cuoca provetta, rientrata a Milano dopo un lungo soggiorno in Brasile. Le abbiamo chiesto se non avesse qualche idea nuova e lei ci ha regalato questa ricetta deliziosa, che vive sull'equilibrio straordinario di sapori delicati e sfiziosi. Saltate in padella dei filettini di pollo con salsa di soia e poco miele. Scottate in acqua bollente non salata un po' di code di gambero. Disponete tutto in una ciotola e aggiungete carote tagliate a nastro, insalatine tenere, erbe fresche a piacere (menta, timo, prezzemolo) e fettine di pane non salato abbrustolite in forno e strofinate con aglio. Per condire emulsionate con una forchetta olio, succo di lime, sale e poco scalogno tritato.



Antipasti in barchetta

Brunch, aperitivi in giardino, buffet in terrazza o in barca sono tutte occasioni in cui è necessario proporre tanti stuzzichini freschi e appetitosi, ma anche pratici da gestire. Un'idea perfetta per la stagione è servirli "in foglia" (di lattuga, indivia belga, radicchio o verza), un contenitore scenografico, che rinfresca il palato, si tiene comodamente in mano e... non ingombra la lavastoviglie. Coprite di sale e zucchero in parti uguali un filetto di salmone e lasciatelo riposare 4 ore; poi lavatelo, asciugatelo, riducetelo in cubetti, conditelo con yogurt, aneto e una grattata di radice di rafano e disponetelo in foglie di indivia belga. Oppure mescolate pane secco in tocchetti, pomodorini a spicchi, olive e cipolle di Tropea affettate, condite con olio, sale e aceto (è una sorta di panzanella veloce) e servite in foglie di lattuga. Allo stesso modo potrete presentare l'insalata russa, le mousse di tonno e o prosciutto, le salsine di formaggio e in generale tutti gli antipasti "al cucchiaino".



Cup cake al gelato superveloci

Normalmente il vero lavoro in cucina inizia dopo aver fatto la spesa, ma non nel caso di questi irresistibili dolcetti, che quasi quasi si preparano da soli. Sono perfetti come dessert o a merenda, vanno bene in famiglia e sanno stupire gli ospiti. Per prepararli basta procurarsi dei pirottini di carta da forno di diversi colori (al supermercato), riempirli di gelato leggermente ammorbidito, metterli in freezer e, poco prima di servire, aggiungere qualche decoro ad hoc. Ecco alcune proposte: gelato alla menta con scaglie e palline di cioccolato; gelato al fiordilatte con mirtillo, pistacchi tritati e piccoli zuccherini colorati; gelato al pistacchio, pezzettini di marshmallow bianchi (utilizzando una forbice, prelevate gli angoli dei bon bon in modo da ottenere pezzetti di forma regolare) e mirtillo decorativo al centro. Se vi piace, potete accostare gelati diversi nello stesso pirottino creando divententi contrasti di colore (anguria e menta, cioccolato e fragola) o eleganti sfumature (mango, melone e albicocca; fragola, anguria e pesca). È consigliabile utilizzare 2 pirottini sovrapposti per ogni dolcetto, in modo da trattenere meglio eventuali gocce di gelato.

Cocktail party!

Che sia a bordo piscina, in riva al mare o nel sotto di casa, un cocktail party degno del suo nome ha bisogno di colori sgargianti. Un'idea davvero allegra e di semplice realizzazione è quella di utilizzare i classici ombrellini da drink (in vendita nei supermercati), sia per decorare i bicchieri che per realizzare un divertente centrotavola, creando così una piacevole continuità cromatica. Procuratevi una spugna oasis a forma di ciambella (dal fiorista o in serra) e riempitela di ombrellini aperti: partite dal bordo interno e coprite via via tutta la spugna cercando di alternare il più possibile i colori.





Ispirato.

Carlo Cracco.

La mia ispirazione nasce da un profumo,
a volte da un viaggio, altre da un pensiero.
Qualunque sia la vostra, è bello poterla
esprimere ogni giorno in cucina con le vere
antiaderenti Made in Italy.
TVS, l'ispirazione è ovunque.

Linea **Arco** by Giugiaro Design



www.tvs-spa.it | TVS Spa, Via Galileo Galilei, 2, Fermignano (PU) Italy



l'ispirazione
è ovunque



Giochi di trasparenze

ALGIDE SUGGERZIONI E COLORI PASTELLO PER UNA SERIE
DI SQUISITEZZE RACCHIUSE NELLA GELATINA. IDEE
DI GRANDE FRESCHEZZA CON CARNE, VERDURA E FRUTTA

a cura di Cristiana Cassé, ricette di Alessandra Avallone,
foto di Adriano Brusafferri, styling di Alessandro Pasinelli Studio

ASPIC DI MELONE E ANGURIA ALLO SPUMANTE

PER 8 PERSONE

5 dl di spumante - 2,5 dl di acqua minerale naturale - 100 g di zucchero
- 2 cucchiaini di succo di limone - 25 g di gelatina in fogli
- 3 cucchiaini di sciroppo di menta - 15 palline di melone - 15 palline
di anguria - 15 palline di melone bianco

- **1** Fate rinvenire 5 g di gelatina in acqua fredda, strizzatela, scioglietela in 1 dl di acqua a fuoco dolce e lasciate intiepidire. Aggiungete lo sciroppo alla menta, versate il liquido in un sacchetto per preparare le palline di ghiaccio e mettetelo in freezer finché la gelatina si sarà rappresa (non deve gelare).
- **2** Fate rinvenire il resto della gelatina in acqua fredda, strizzatela, scioglietela con lo zucchero e l'acqua minerale a fuoco dolce e lasciate intiepidire. Quindi incorporate il succo di limone e lo spumante. Versate un dito di gelatina in uno stampo ad anello e fate raffreddare rapidamente in freezer.
- **3** Riempite lo stampo con le palline di frutta e di menta, coprite con la preparazione allo spumante rimasta e fate raffreddare in frigorifero per 4 ore. Per sfornare l'aspic, immergete lo stampo per pochi istanti in acqua bollente, capovolgetelo su un piatto e sollevatelo delicatamente. Conservate l'aspic in frigorifero fino al momento di servire. Se vi piace, potete accompagnarlo con un gelato alla panna disposto al centro dell'anello.

MEDIA ● Prep. 1 ora + riposo ● Cottura 5 minuti ● 115 cal/porzione

Piatti Vetri delle Venezie,
posate Casa Bugatti.
Indirizzi a pagina 8



ASPIC DI LAMPONI E ALBICOCCHIE AI DUE GUSTI

PER 4 PERSONE

1 vaschetta di lamponi - 4 albicocche - 8 mandorle - 1 bustina di karkadè - 3 cucchiaini di sciroppo di sambuco - 3 cucchiaini di zucchero di canna chiaro - 15 g di gelatina in fogli - 6 dl di acqua minerale naturale - 1 cucchiaino di succo di limone - biscottini secchi a piacere per servire

- 1 Fate rivivere la gelatina in acqua fredda, strizzatela e scioglietela nell'acqua minerale a fuoco lento. Dividete la gelatina bollente in 2 brocche. Nella prima mettete in infusione il karkadè; dopo 5 minuti eliminate la bustina e unite lo zucchero di canna. Nella seconda brocca stemperate lo sciroppo di sambuco, fate raffreddare e incorporate il succo di limone (se vi piace, arricchite la gelatina chiara con fiorellini di sambuco).
- 2 Versate un dito di gelatina rossa in 2 stampini da budino e un dito di quella chiara in altri 2 stampini. Fate raffreddare rapidamente in freezer. Intanto, tagliate le albicocche a metà, togliete il nocciolo e al suo posto mettete una mandorla. Disponete in ogni stampino mezza albicocca, coprite i frutti per 2/3 dell'altezza con altra gelatina e fate raffreddare rapidamente in freezer.
- 3 Infine distribuite i lamponi sulle albicocche, coprite con la gelatina rimasta e passate in frigorifero per 3 ore. Per sfornare gli aspic, immergete gli stampini in acqua bollente per pochi istanti, capovolgeteli sui piatti e servite con i biscottini.

FACILE ● Prep. 1 ora + riposo ● Cottura 3 minuti ● 110 cal/porzione



In questa pagina: in alto a sinistra, bicchieri Paola C., tessuto Fishbacher, assi in legno in trasparenza I Vassellotti; in grande, piatti Vetri delle Venezie, cucchiaino Casa Bugatti. Nella pagina a fianco: contenitore salmone e contenitore vuoto in alto a destra distr. da Corrado Corradi, contenitore con cucchiaino DMK, bicchieri sulla sinistra Buseide. Indirizzi a pagina 8



SALMONE POCHÉ IN GELATINA AL PORRO

PER 4 PERSONE

4 scaloppe di salmone da 100 g
l'una - 1 bicchierino di sherry -
1 piccolo porro - 1 foglia di alloro
- 1 cipolla - 1 carota - 1 costola
di sedano - 1 ciuffo di prezzemolo
- 1 mazzetto di timo - 12 g
di gelatina in fogli - 1 cucchiaino
di piccoli capperi sottaceto
- 1 cipollotto - il succo di 1/2
limone - olio extravergine d'oliva
- sale - pepe in grani

● 1 Versate sul fondo di una pentola per la cottura a vapore 1 litro di acqua, lo sherry, il porro tagliato in tronchetti, la carota, la cipolla, il sedano, gli aromi e qualche grano di pepe. Salate leggermente e fate sobbollire finché il liquido si sarà ridotto della metà. Mettete il salmone nel cestello per la cottura a vapore, disponete quest'ultimo nella pentola e cuocete per 5 minuti. Fate rinvenire la gelatina in acqua fredda e strizzatela.

● 2 Filtrate il brodo attraverso un foglio di carta da cucina, unite la gelatina, mescolate finché si scioglie e regolate di sale. Riempite 4 ciotole di vetro con un dito di gelatina e fate raffreddare rapidamente in freezer. Quindi adagiatevi sopra il salmone, qualche pezzetto di verdura e un po' di foglie di porro e prezzemolo. Coprite con la gelatina rimasta e mettete le ciotole in frigorifero per 3 ore.

● 3 Emulsionate il succo di limone con 4 cucchiaini di olio e mescolate la citronnette ottenuta con il cipollotto sminuzzato, i capperi, un po' di prezzemolo e timo tritati e pepe macinato. Servite il salmone in gelatina ben freddo con il condimento a parte.

MEDIA

- Prep. 45 minuti + riposo
- Cottura 30 minuti
- 290 cal/porzione

PAVÉ DI BIANCO DI POLLO ALL'ACETO CON ERBE E TACCOLE

PER 4 PERSONE

500 g di petto di pollo - 150 g di taccole - 1/2 bicchiere di aceto di mele
- 1 mazzetto di aromi (porro, prezzemolo, timo) - 1 cipolla - 1 carota
- 1 costola di sedano - 2 pomodori maturi - 1 mazzetto di erba cipollina
- 20 g di gelatina in fogli - olio extra vergine d'oliva - sale

- 1 Portate a ebollizione 1 litro abbondante di acqua con l'aceto e poco sale, unite il mazzetto di aromi, la cipolla, la carota e il sedano cuocete coperto per 10 minuti. Aggiungete il pollo e proseguite la cottura per 15 minuti a fiamma bassa.
- 2 Prelevate la carne, alzate a fiamma, fate ridurre il brodo a 7,5 dl circa e filtratelo con carta da cucina. Ammollate la gelatina in acqua fredda, strizzatela e scioglietela nel brodo caldo. Cuocete le taccole a vapore.
- 3 Versate un dito di gelatina in uno stampo da plum cake e fate raffreddare rapidamente in freezer. Disponete quindi a strati alterni le taccole e il pollo affettato. Unite un po' di erba cipollina tritata alla gelatina rimasta, versatela nello stampo e mettetelo in frigo per almeno 4 ore. Immerge lo stampo in acqua bollente, sformate il pavé di pollo su un piatto e servitelo a fette con i pomodori sbucciati, ridotti in dadolata e conditi con olio, sale ed erba cipollina.

MEDIA • Prep. 40 minuti + riposo • Cottura 45 minuti • 200 cal/porzione

Piatto Vetri delle Venezie,
cucchiano Casa Bugatti.
Nella pagina a fianco:
bicchiere DMK.
Indirizzi a pagina 8





GELATINA DI GATZPACHO CON INSALATA DI PEPERONI

PER 4 PERSONE

750 g di pomodori maturi - 1
spicchio di aglio - 1 cipolla rossa
di Tropea - 3 falde di peperone
(1 rossa, 1 verde, 1 gialla) - 3
cucchiaini di aceto di sherry
- 4 g di agar agar in polvere
(gelificante naturale a base di
alghe, nei negozi di gastronomia
orientale) - olio extra vergine
d'oliva - sale fino e grosso -
pepe

- **1** Sbollentate i pomodori per 30 secondi in acqua in ebollizione, poi tuffateli in acqua fredda, sbucciateli ed eliminate i semi. Quindi frullateli con l'aglio pestato con qualche grano di sale grosso e 2 cucchiaini di aceto. Grattugiate la cipolla (tenetene da parte qualche anello), mettetela in una pezzuola e strizzatela facendo colare il succo nella polpa di pomodoro.
- **2** Sciogliete l'agar agar in 2 dl di acqua in ebollizione e aggiungete il liquido al pomodoro. Salate, pepate, versate il gatzpacho ottenuto in 4 bicchieri, lasciate raffreddare e poi passate in frigo per 2 ore.
- **3** Tagliate a julienne i peperoni, aggiungete gli anelli di cipolla tenuti da parte, qualche goccia di aceto di sherry, sale e un filo di olio. Guarnite i bicchieri con l'insalatina e servite.

MEDIA

- Prep. 20 minuti + riposo
- Cottura 2 minuti ● 90 cal/porzione



MESSICANI ALLA MELISSA IN GELATINA AL TIMO

PER 4 PERSONE

8 fette sottili di vitellone - 150 g di manzo macinato - 1 cipollotto rosso - 1 manciata di melissa fresca (o menta fresca) - 1 limone non trattato - 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato - 1 fetta di pancarré - 1 bicchierino di vino bianco - 1 mazzetto odoroso (timo, melissa, prezzemolo, alloro) - 1 litro di brodo vegetale - 1 cucchiaino di pistacchi sgucciati - 15 g di gelatina in fogli - 1 tazza di maionese - 2 cucchiaini di piselli lessati - 2 rametti di basilico olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- 1 Battete le fette di carne, salatete e pepatele. Mescolate la carne macinata con il cipollotto e la melissa tritati, il pane bagnato e strizzato, un cucchiaino di scorza di limone grattugiata, il parmigiano, sale e pepe. Farcite le fette di vitellone con l'impasto, arrotolatele e legatele con un filo da cucito. Fatele rosolare in padella con 2 cucchiaini di olio, bagnatele con il vino e proseguite la cottura a fuoco dolce per 6-7 minuti.
- 2 Fate bollire il brodo vegetale fino a ridurlo di un terzo, aggiungete il fondo di cottura della carne e il mazzetto di erbe, spegnete e lasciate in infusione 10 minuti. Filtrate il brodo con carta da cucina, riscaldatene un mestolo in una casseruola, aggiungete la gelatina rinvenuta in acqua fredda e ben strizzata e fatela sciogliere. Versate il liquido nel resto del brodo e regolate di sale.
- 3 Togliete il filo agli involtini, tagliateli a metà in diagonale, sistematenene 4 in ogni coppetta, aggiungete i pistacchi tritati, coprite con la gelatina e passate in frigorifero per almeno 4 ore. Con il frullatore a immersione riducete in crema i piselli con il basilico e la maionese. Servite i messicani con la salsa a parte.

FACILE • Prep. 40 minuti + riposo • Cottura 30 minuti • 570 cal/porzione



Bicchieri distr.
da Corrado Corradi.
Indirizzi a pagina 8



CERCATE ALTRE IDEE
CON LA GELATINA
PER UN PRANZO
D'ESTATE? LE TROVATE
SULLA NUOVA
APP DI SALE&PEPE.
SCOPRITE COME
INSTALLARLA
A PAGINA 114

A PROPOSITO DI VINO

ETICHETTE E ABBINAMENTI, I CONSIGLI DEL SOMMELIER

STOCK/PHOTODISC

Bianchi da gelatina

IL GUSTO TENUE DELLA FRESCA
FINITURA NON IMPONE SCELTE
DECISE PER GLI ACCOSTAMENTI

a cura di Marina Cella,
di Sandro Sangiorgi

DOLCI PER I DESSERT

Quando il gusto di una ricetta è mediato da una componente relativamente neutra, com'è di solito la gelatina, la scelta del vino tiene conto di una lieve diluizione, sebbene non cambi l'intonazione dell'accostamento. Facciamo l'esempio dei dessert, nei quali spesso sono presenti nettari dolci: è consigliabile servire una coppa del medesimo prodotto usato nella preparazione del piatto, facendo coincidere la temperatura. Il Moscato e i vini spumanti sono tra i più gettonati, a cui si affiancano il Verduzzo friulano, la Malvasia delle Lipari e il Passito di Pantelleria.

In altri casi, il gusto della gelatina è talmente tenue da non influenzare il vino; per esempio, quando al posto dei comuni fogli si usa l'agar agar, un gelificante naturale a base di alghe diffuso nella cucina giapponese. A questi piatti potremo dunque

accostare l'etichetta più adatta agli ingredienti senza tenere conto della delicata finitura.

AFFINATI PER PIATTI SALATI

Diverso il caso delle gelatine con spezie, verdure, pesci e carni, che arricchiscono le preparazioni con un profumo persistente e richiedono al vino un pizzico di complessità in più. Una tipologia affinata in bottiglia approfitta della tattile freschezza della gelatina e sa ricompensarla con una sensazione di perfetta corrispondenza. La prima associazione che viene in mente è quella tra il generoso Jerez Fino - conosciuto dagli anglosassoni come Sherry - e una gelatina di brodo di carne arricchito da spezie. Il prodotto italiano che potrebbe sostituire lo spagnolo è il Grillo di Marsala. La gelatina si usa su una ricetta di pesce, si rivela adatto un secco e minerale Etna bianco.

BLATERLE

Heinrich Mayr Nusserhof, Bolzano, 335 6207558, 12 €. Celebre per la sua nitida asciuttezza, priva di ogni ridondanza, il Blaterle si sposa alla perfezione con la gelatina, soprattutto per ricette di pesce.

MOSCATO D'ASTI

Azienda Agricola Bera, Neviglia (CN), 0173 630194, 8 €.

È un raro esempio di Moscato d'Asti realizzato con viticoltura ed enologia naturali. Questo gli consente di partecipare alle ricette di dolci con intensità dando un tocco originale.

VERNACCIA DI SAN GIMIGNANO TRADIZIONALE

Azienda Agricola Montenedoli, S. Gimignano 0577 941565, 10 €.

Volitiva e duttile, la vernaccia si distende senza indugi e si accosta alle ricette con carni bianche, facendo valere la sua energia cristallina e qualificando la persistenza della gelatina.

SAUVIGNON DELL'ISONO

Azienda Agricola Pierpaolo Pecorari, San Lorenzo Isontino (GO), 0481 880225, 8,70 €.

La scelta della famiglia Pecorari di far affinare il Sauvignon più del solito si rivela preziosa, in particolare quando la gelatina è nutrita da spezie, erbe aromatiche e verdure.





Rosso come il peperoncino, giallo come lo zafferano, ocre come la curcuma, bruno come la cannella: la cucina del Marocco è un caleidoscopio solare, vivace, gioioso che di piatto in piatto si colora delle mille sfumature delle sue spezie. E trasforma ingredienti umili e smaglianti come le carni bianche, le verdure, i legumi nella più sensuale avventura gastronomica. Il fascino esotico di questi piatti, nati nelle cucine dei fastosi palazzi imperiali, è la suggestione

perfetta per una cena estiva, che è allo stesso una festa del gusto e un invito al viaggio, scandito da piccole e grandi sorprese del gusto che emozionano. Come esige la tradizione marocchina, si inizia con un gustoso zapping tra tanti antipasti sfiziosi, prosegue con un unico piatto forte e approda ai dolci, autentica vertigine di golosità zuccherine, da servire con un irrinunciabile bicchierino di tè alla menta.



Meze, per cominciare

Si comincia sistemando sulla tavola una costellazione di ciotole e ciotoline con le famose meze, gli antipastini tipici della cucina magrebina che si accompagnano con i pani schiacciati appena sfornati. Si tratta di indimenticabili capolavori del gusto tutto arabeggianti per il mix di dolce e salato. Dalle piccole coperette di coccio occhieggiano i pomodori confit cotti con olio, sale, cipolla e arricchiti della nota dolce del miele.

> segue a pag. 26



Suggerimenti dal Marocco

TRA AROMI ED ESSENZE SPEZIATE TUTTO IL FASCINO DI UNA CUCINA NATA ALL'OMBRA DEI PALAZZI IMPERIALI TRA FES E MARRAKESH. CHE PRIMA INCURIOSISCE E POI SEDUCE

a cura di Enza Dalessandri, ricette di Alessandra Avallone, foto di Stefania Sainaghi, scelta dei vini di Sandro Sangiorgi. Si ringrazia Lucrezia Mutti per l'ospitalità nella Ferme de Lalla Aouchi di Tizi (Essaouira)

Il servizio è stato realizzato nella Ferme de Lalla Aouchi, agriturismo di charme vicino a Essaouira, dove si producono anche oli bio di argan ed extravergine d'oliva. Indirizzi a pagina 8



Insalatina di carote

pag. 32

> segue da pag. 24

Le carote in insalata sorprendono invece per il condimento di succo di arancia e limone, zucchero e cannella, mentre la crema di fave secche, preparata in ricetta canonica, si offre con la sferzata piccante del peperoncino. Sulla tavola non possono mancare le olive: che siano verdi, nere o violette, sono sempre vivacizzate da un condimento che mixa i sapori esplosivi delle spezie e quelli fragranti delle erbe. L'unico antipasto da gustare caldo, appena sgocciolato dall'olio bollente, sono i brik di gamberi, che racchiudono in un guscio croccante e leggero di sottilissima pasta fillo il ripieno vellutato di crostacei e besciamella.

Iconica tajine

Annunciata da suadenti profumi agrumati, arriva la tajine di pollo, olive e limoni. È il piatto simbolo della cucina marocchina, che prende il nome dal tipico recipiente in terracotta smaltata con il coperchio a cono forato.

> segue a pag. 30

Ingredienti poveri però superlativi dal sapore intenso e vivace, le olive sono protagoniste della cucina marocchina e vengono servite all'aperitivo o come apertura insieme alle insalatine di verdura. Tradizionalmente quelle verdi e quelle violette sono condite con un trito di peperoncino fresco rosso e verde, uno spicchio di aglio, una manciata di foglie di prezzemolo e di coriandolo, un filo di olio extravergine d'oliva, succo di limone e la buccia di mezzo limone conservato tagliata a pezzetti (spiegazione a pagina 34).

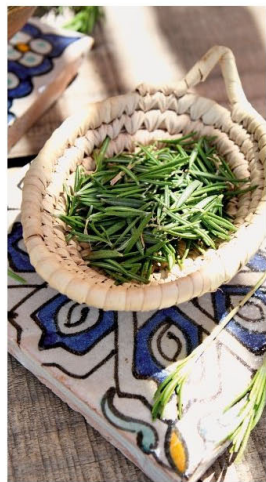
Le olive nere vengono invece insaporite con timo e aghi di rosmarino tritati, succo di limone, un filo di olio e fiori di nasturzio.

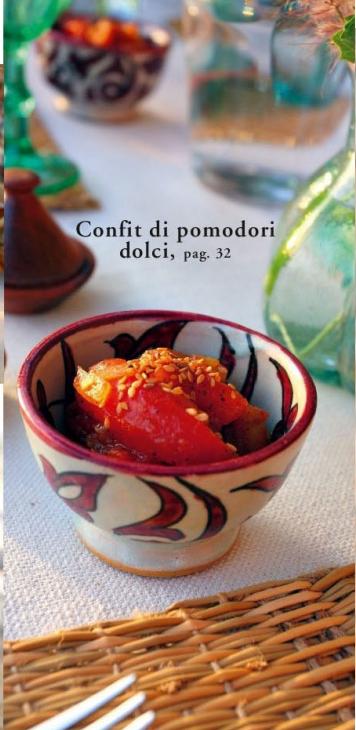
A piacere si possono aggiungere le scorzette di mezza arancia non trattata. Lasciate marinare le olive per qualche ora prima di servirle.





Brik ai gamberi, pag. 32



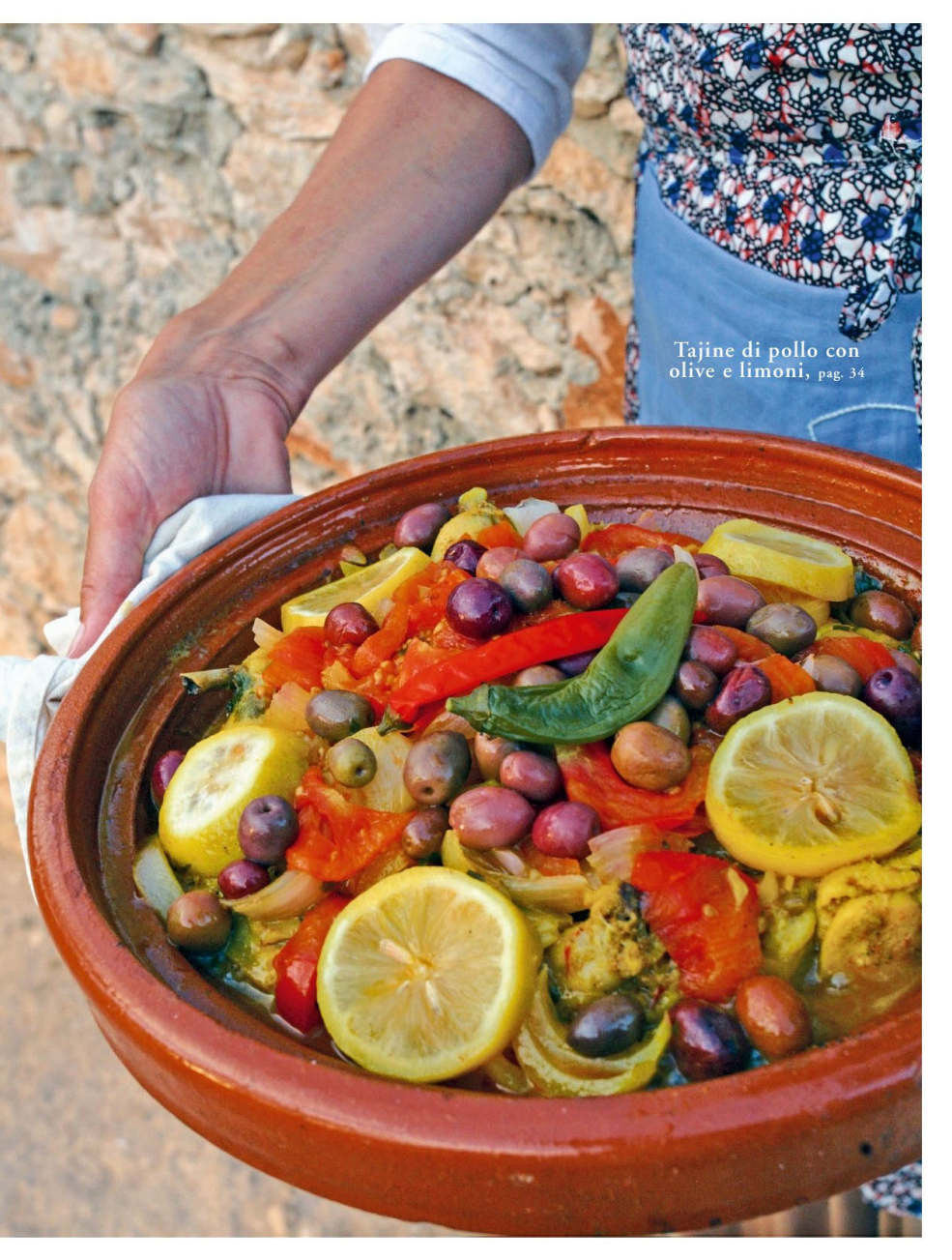


Confit di pomodori
dolci, pag. 32



Crema piccante
di fave, pag. 32





Tajine di pollo con
olive e limoni, pag. 34



I dolcetti che accompagnano il tè sono della Pâtisserie Anjar di Marrakech. Indirizzi a pagina 8



> segue da pag. 26

Per la preparazione dei suoi stufati morbidi e succosi la tradizione impone questo tegame: gli ingredienti si dispongono a strati tenendo sul fondo quelli di gusto delicato come il pollo e in alto quelli più saporiti come le olive e i limoni in modo che durante la cottura il vapore si condensi sulle pareti interne arricchendosi di profumi, per poi scendere sulla preparazione e insaporirla.

Dolce, dolcissimo sigillo

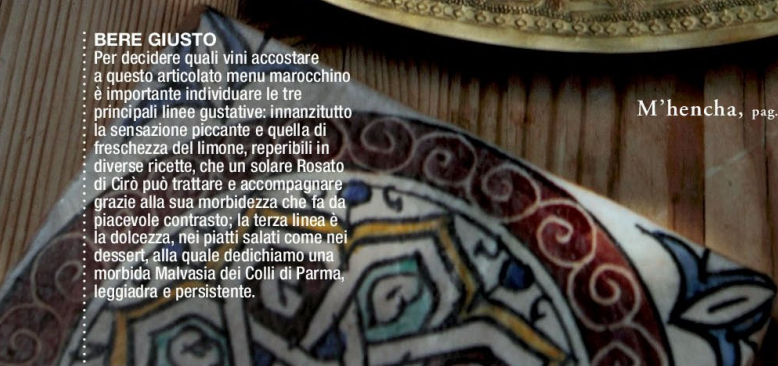
Capitolo conclusivo di questa golosa avventura del palato sono i dolci, un vero concentrato zuccherino come in tutta la pasticceria araba. Si comincia con il M'hencha, un dessert semplice e giocoso che ricorda un serpente arrotolato, ma in realtà è una spirale di pasta fillo che racchiude pasta di mandorle profumata di cannella e fiori d'arancio ed esibisce sulla superficie un dolcissimo ricamo, ottenuto setacciando lo zucchero a velo attraverso nastri di merletto. La macedonia di cubetti di melone e pompelmo zuccherati, profumati con semi di anice e petali di geranio odoroso assicura una pausa di freschezza prima della giostra di pasticcini serviti con l'irrinunciabile tè alla menta: sono corna di gazzella, baklava alle mandorle, makrout al miele... da scovare nelle kebab house più fornite.



BERE GIUSTO

Per decidere quali vini accostare a questo articolato menu marocchino è importante individuare le tre principali linee gustative: innanzitutto la sensazione piccante e quella di freschezza del limone, reperibili in diverse ricette, che un solare Rosato di Ciro può trattare e accompagnare grazie alla sua morbidezza che fa da piacevole contrasto; la terza linea è la dolcezza, nei piatti salati come nei dessert, alla quale dedichiamo una morbida Malvasia dei Colli di Parma, leggiadra e persistente.

M'hench, pag. 34





1



2



3



4

BRIK A REGOLA D'ARTE

● **1** Stendete i fogli di pasta fillo sulla carta da forno e tagliateli in tante strisce larghe 4 cm. ● **2** Posate un cucchiaino di ripieno vicino al lato corto della striscia. ● **3** Piegare il lato corto della striscia su quello lungo, coprendo il ripieno e formando un triangolo. Premete i bordi in modo da racchiudere il ripieno e continuate a piegare il triangolo fino a esaurire la pasta. ● **4** Spennellate i bordi con un filo di albume per sigillare i briki.

INSALATINA DI CAROTE

PER 6 PERSONE

750 g di carote - 2 arance non trattate - 1/2 limone - 1 cucchiaino di zucchero fine - 1/2 cucchiaino di cannella

● **1** Spremete gli agrumi e mescolate il succo allo zucchero, alla cannella e, se vi piace, a un po' di prezzemolo tritato. Tagliate a julienne la scorza di mezza arancia e aggiungetela al mix. ● **2** Raschiate le carote, grattugiatele, unitele al condimento e fatele riposare in frigo per almeno un'ora. Servitele fredde e guarnite a piacere con fette di arancia e fiori di nasturzio.

FACILISSIMA

● Preparazione 10 minuti + riposo ● Cottura nessuna ● 55 cal/porzione

BRIK AI GAMBERI

PER 6 PERSONE

1 confezione di pasta fillo - 300 g di code di gamberi al vapore - 30 g di farina - 3 dl di latte - 30 g di burro - 1 piccolo limone non trattato - 1 albume - olio di arachidi per friggere - sale - pepe

● **1** Fate fondere il burro, unite la farina, mescolate per 2 minuti, diluite con il latte e cuocete la besciamella fino ad addensarla. Salate e pepate.

● **2** Sgusciate i gamberi, tritateli, incorporateli alla besciamella, poi unite un cucchiaino di succo di limone e un cucchiaino di scorza grattugiata.

● **3** Sistemate i fogli di fillo sul piano di lavoro e tagliateli a strisce larghe 4 dita. Mettete un cucchiaino di ripieno alla base di ogni striscia e piegatela in diagonale 5 o 6 volte. Sigillatela con un velo di albume. Quando tutti i briki sono pronti, friggeteli nell'olio, scolandoli quando sono dorati. Serviteli subito.

FACILE

● Preparazione 40 minuti ● Cottura 20 minuti ● 365 cal/porzione

CONFIT DI POMODORI DOLCI

PER 6 PERSONE

1 kg di pomodori maturi e sodi - 1 cipolla - 1 presa di zafferano in stimmi - 2 cucchiaini di miele millefiori - 1 cucchiaino di cannella - 2 cucchiaini di semi di sesamo - olio extravergine d'oliva - olio di argan alimentare (ottenuto dai noccioli tostati dei frutti dell'arganier, in vendita nei negozi di alimenti bio, in erboristeria e in internet) - sale

● **1** Sbollentate i pomodori per 30 secondi, scolateli e passateli in acqua ghiacciata. Sbucciateli, eliminate i semi e riuniteli in una padella con 5 cucchiaini di olio extravergine, la cipolla tritata, lo zafferano e 2-3 pizzichi di sale.

● **2** Cuoceteli a fuoco dolce per 20-25 minuti, mescolando spesso. Versate sopra il miele e la cannella, mescolate e cuocete ancora per qualche minuto. Fatevi intiepidire e ultimate con i semi di sesamo e un filo di olio di argan.

FACILISSIMA

● Preparazione 15 minuti ● Cottura 30 minuti ● 130 cal/porzione

CREMA PICCANTE DI FAVE

PER 6 PERSONE

500 g di fave secche sgusciate - 2 spicchi di aglio - 1/4 di cucchiaino di peperoncino piccante - 1/2 cucchiaino di peperoncino dolce - 1/2 cucchiaino di cumino - 1 limone - olio - sale

● **1** Lavate le fave, riunitele in una casseruola con l'aglio sbucciato, copritele con abbondante acqua fredda e portate a ebollizione. Cuocetele per un'ora, unendo se necessario altra acqua calda. ● **2** Lavoratele con la frusta o il minipimer, salate e fate raffreddare. Servite la crema di fave con un filo di olio, le spezie e il limone a spicchi.

FACILISSIMA

● Preparazione 15 minuti ● Cottura 1 ora ● 345 cal/porzione



“Pollo
senza Fronzoli
alla Dario”

*Ingredienti: un pollo, patate, olio,
rosmarino, tanta allegria e Dario.
E Birra Moretti La Rossa
naturalmente.*

Birra Moretti.

Il gusto della sincerità.





1



I LIMONI IN CONSERVA

● **1** Lavate 6 limoni non trattati e incideteli a croce senza separare completamente gli spicchi. ● **2** Introdurre in ogni limone un cucchiaino colmo di sale grosso. ● **3** Sistemate i limoni in un barattolo capiente, senza schiacciarli troppo, aggiungendo a ogni strato ancora un cucchiaino di sale. Versate nel vaso il succo di un limone spremuto. ● **4** Portate a ebollizione un bricco di acqua, versatela sui limoni coprendoli completamente e chiudete il vaso ermeticamente. Fate riposare per un mese in un luogo fresco e buio agitando il barattolo ogni settimana.

TAJINE DI POLLO CON OLIVE E LIMONI

PER 6 PERSONE

1 pollo tagliato in 8-10 parti - 2 cipolle - 2 spicchi di aglio - 4 pomodori - 1 limone non trattato - 1 pizzico di zafferano - 1/4 di cucchiaino di peperoncino piccante - 1/4 di cucchiaino di peperoncino dolce - 1/4 di cucchiaino di zenzero in polvere - 36 olive nere e violette o verdi - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Sciaccate il pollo, sfregatelo con 2 prese di sale e fatelo riposare per 30 minuti al fresco. Scaldate sul fuoco 6 cucchiai d'olio nella base della tajine, unite il pollo e fatelo rosolare su tutti i lati. Unite l'aglio tritato, le cipolle a dadini, lo zafferano, i due tipi di peperoncino, lo zenzero e mescolate. ● **2** Coprite con il cappello della tajine e cuocete per 15 minuti. Nel frattempo tuffate i pomodori in acqua bollente per 30 secondi, scolateli, sbucciateli e tagliateli a fette. Affettate anche il limone. Sollevate il coperchio, distribuite pomodori e limone sopra la carne, coprite nuovamente e proseguite la cottura per altri 20 minuti.

● **3** Sciaccate le olive dal sale, schiacciatele. Distribuitele sopra gli altri ingredienti della tajine. Coprite e terminate la cottura per altri 20-25 minuti.

● Questa ricetta può essere preparata aggiungendo a metà cottura, invece dei limoni freschi, la buccia di un limone in conserva (ricetta in alto) tagliata a striscioline: il gusto sarà ancora più tipicamente orientale.

MEDIA

● Preparazione 15 minuti + riposo
● Cottura 55 minuti • 395 cal/porzione

M'HENCHA

PER 10 PERSONE

10 fogli di pasta fillo - 300 g di mandorle - 140 g di zucchero a velo - 2 cucchiaini di acqua di fiori d'arancio - 50 g di burro - 3 grossi tuorli - 3 cucchiaini di cannella

● **1** Tritate finemente le mandorle nel mixer. Fate fondere il burro in una casseruola, aggiungete il trito di mandorle preparato, 120 g di zucchero a velo, l'acqua di fiori d'arancio e cuocete a fuoco dolce,

mescolando, per 2 minuti. Fuori dal fuoco incorporate un tuorlo e due cucchiaini di cannella, poi mettetelo a raffreddare in frigo. Dividete il composto in due e sagomate in due rotoli spessi un dito.

● **2** Tagliate i fogli di fillo in rettangoli di 20x25 cm e mettenetele da parte cinque. Sul piano di lavoro disponete tre fogli con il lato lungo verso di voi e sovrapponeteli per un terzo l'uno sull'altro. Sbattete un tuorlo con qualche goccia di acqua e spennellate le parti di pasta fillo sovrapposte. Sul lato lungo della pasta disponete un rotolo di pasta di mandorle preparato. Coprite tutto con due fogli di fillo e arrotolate strettamente la sfoglia sul ripieno. Sigillate una sola estremità del rotolo eliminando la pasta in eccesso.

● **3** Preparate il secondo rotolo con gli altri 5 fogli di fillo e la pasta di mandorle rimasta. Fate combaciare i due rotoli inserendo l'estremità chiusa in quella con la pasta aperta, spennellate con il mix di tuorlo e acqua rimasto per fissarle. Traferite il rotolo su un foglio di carta da forno, arrotolatelo stretto su se stesso in modo da formare una spirale e piegate il codino di pasta che avanza sotto la ruota.

● **4** Trasferite la carta da forno con il dolce su una teglia e spennellate la superficie con il tuorlo rimasto. Cuocetelo in forno a 180° per 20 minuti o finché risulta ben dorato. Lasciatelo raffreddare e servitelo spolverizzato con lo zucchero a velo e la cannella rimasti.

MEDIA

● Preparazione 1 ora ● Cottura 25 minuti + riposo ● 395 cal/porzione



*“Spiedino Classico
da improvvisata
alla Katia”*

*Ingredienti: spiedino, la solita
improvvisata amichevole e Katia.
E Birra Moretti La Rossa
naturalmente.*



Birra Moretti.

Il gusto della sincerità.



Sapori e Tradizioni

foto: Simonetta Castellazzi

cgp.it



Ricetta creata in collaborazione con Associazione Professionale Cuochi Italiani



Crema di Parmigiano Reggiano con Caramelle di Prosciutto di Parma

Ingredienti per 8 persone

- **Prosciutto di Parma**
- Selezione Veroni** 16 fette
- panna fresca 500 g
- Parmigiano Reggiano 300 g
- pasta sfoglia stesa 3 confezioni
- sottillette di formaggio 16 fette
- albume d' uovo q.b.
- cerfoglio/prezzemolo 1 mazzetto
- aceto balsamico q.b.
- erba cipollina q.b.

Mettere la panna in una casseruola, portare a bollire e aggiungere il Parmigiano Reggiano grattugiato, far bollire mescolando per 5 min. ca: deve risultare una crema abbastanza densa. Nel frattempo stendere la pasta sfoglia e ricavarne 16 rettangoli poco più grandi delle fette di prosciutto, bucherellare la pasta, adagiarvi sopra la fetta di prosciutto e la fetta di formaggio e richiudere dando la forma di una caramella. Spennellare con albume d'uovo e chiudere bene i lati. Mettere in forno caldo per circa 15/18 min. a 190°. Mettere la crema di Parmigiano Reggiano in un piatto fondo, disporre al centro le caramelle e guarnire con fili di erba cipollina, alcune gocce di aceto balsamico e ciuffetti di cerfoglio o prezzemolo.

Andrea Bevilacqua Antica Trattoria Bagutto - Via E. Vittorini 4 - 20138 Milano

Carni di alta qualità. Lavorazioni accurate.
Le mani sapienti di provetti maestri salumieri per i
quali la lavorazione del maiale non ha segreti.
Un profondo rispetto della tradizione.



Questi i valori che dal 1925 distinguono
i prodotti Veroni, apprezzati per la genuinità e il
gusto che richiama il sapore di una volta e parla
della nostra passione per le cose buone.

Indispensabili caraffe

CLASSICHE O HIGH TECH, SONO ELEGANTI PRESENZE CHE DONANO UN TOCCO CHIC ALL'APPARECCHIATURA

a cura di Francesca Romana Mezzadri, testo di Fiammetta Bonazzi, foto di Marco Azzoni/MDA, styling di Patrizia Cantoni



● **1** Ricorda la fusione del ghiaccio la superficie "granulosa" della caraffa Ultima Thule, dal design anni Sessanta (Iittala, 109 €).

● **2** Classica forma ad anfora per la brocca panciuta (Spiegelau, distribuito da Caraiba, 18,70 €).

● **3** Vetro soffiato, serigrafia in argento e supporto in silver plated (Egizia, 147,50 €).

● **4** Curve morbide e imboccatura obliqua per la caraffa in cristallo (Mikasa, distr. da Livellara, 72 €).

● **5** La forma ad anelli è esaltata dal liquido contenuto nella caraffa Rings. (Ichenendorf, 22 €).

Indirizzi a pagina 8

"Posso offrirti da bere?". Il gesto elegante e così femminile del versare torna alla ribalta soprattutto d'estate, quando il caldo e l'impennata della sete suggeriscono di tenere sempre a portata di mano una caraffa d'acqua fresca piuttosto che di limonata, di succo di frutta o addirittura di vino. Il galateo, infatti, impone di servire l'acqua liscia da una brocca di cristallo (quella frizzante resterà in bottiglia) e solo negli inviti meno formali concede anche di travasare in una caraffa leggera e maneggevole il vino, a patto che sia abbastanza fermo, non importa se rosso, bianco o rosé.

Le caraffe, come le bottiglie, non andrebbero mai posate sulla

> segue a pag. 38



● **1** Di vetro nero lucido, con il tappo in plastica, la caraffa Vas è lineare ma sinuosa (Italesse, 49 €). ● **2** Il "vestito" rosso in neoprene mantiene fresco a lungo il contenuto della caraffa in vetro (Eva Solo, 49,95 €). ● **3** È in porcellana bianca con manico nero la brocca alta e stretta, elegante e minimal (L'Abitare, 22 €). ● **4** Plastica acrilica azzurra e coperchio con l'impugnatura che ricorda una goccia stilizzata per la brocca bassa e larga Happy Days (Sagaform, 27 €). ● **5** Ha la forma di due coni sovrapposti la caraffa essenziale in vetro, colore del mare, della serie Kartio (Iittala, 57 €).
Indirizzi a pagina 8

> segue da pag. 37

tavola (si dovrebbero tenere su un carrello o un tavolino), ed è la padrona di casa che si premurerà di riempire - sempre da destra - il primo bicchiere ai suoi commensali all'inizio del pasto. Vietato anche aggiungere alle bevande cubetti di ghiaccio, che fanno rumore e soprattutto diluiscono il sapore: per fortuna, se l'afa imperversa, le moderne caraffe in vetro infrangibile, in porcellana o resine acriliche si possono conservare in frigorifero e posizionare sul tavolino di servizio solo all'ultimo momento. E quando il pranzo è all'aperto, quasi sotto il sole? Oggi ci sono anche speciali caraffe in vetro equipaggiate con simpatici "vestiti" in neoprene con cerniera metti e toglie che consentono di mantenere a lungo la giusta temperatura. Trasformando di fatto l'antica brocca in un contenitore termico high tech.

**Grande
Promozione**



**ACQUISTA
1 PRODOTTO MORATO E
VINCI
NEW YORK**

IN COLLABORAZIONE CON
Hotelplan
VIAGGI INCONFONDIBILI

**10
BARBECUE**

weber



Fino al 16 settembre 2012

VINCI SUBITO

uno dei 10 Barbecue a gas **WEBER**
e partecipa all'estrazione finale
di un viaggio per 2 persone
a New York con **HOTELPLAN**.



MORATO

Tutti i prodotti Morato presenti nei Punti Vendita,
con o senza grafica promozionale, partecipano alla promozione.

BONTÀ DI STAGIONE



Insalate di pomodori

IMPREVEDIBILI SINFONIE DI GENUINA
RAFFINATEZZA, PORTANO IN TAVOLA
SAPORI E COLORI DEL MEDITERRANEO

a cura di Alessandro Gnocchi, ricette di Alessandra Avallone,
foto di Adriano Brusafferri, styling di Alessandro Pasinelli Studio



MIX PICCANTINO CON POLPO E PATATE NOVELLE

PER 4 PERSONE

4 grossi pomodori insalatari maturi - 8 patatine novelle - 1 polpo da 800 g - 1 foglia di alloro - 1 punta di peperoncino piccante in polvere - 1 cucchiaino di pimenton (peperoncino dolce affumicato) - qualche rametto di prezzemolo - olio extravergine d'oliva - sale

- **1** Immergete il polpo in acqua bollente con la foglia di alloro e cuocetelo per 20 minuti dalla ripresa del bollore; a metà cottura, aggiungete le patatine con la buccia ben lavata. Quando è pronto, lasciatelo raffreddare completamente nell'acqua di cottura. Nel frattempo, scolate le patate, sbucciatele e tagliatele a fette. Scolate il polpo ed eliminate la pelle lasciando le ventose
- **2** Tagliatelo a tocchetti, conditelo con il peperoncino, metà del pimenton, 2 cucchiari d'olio e unite le patate. Affettate a spicchi i pomodori, salateli e lasciateli riposare 5 minuti in un colino. Tritate il prezzemolo e unitelo al polpo con le patate, unite anche i pomodori, cospargete con il resto del pimenton e mescolate delicatamente. Lasciate insaporire al fresco per 30 minuti prima di servire con un filo d'olio aggiunto all'ultimo momento.

FACILISSIMA ● Preparazione 15 minuti ● Cottura 20 minuti ● 256 cal/porzione



Piatto e olieria distribuiti da Corrado Corradi, piattino di Blueside, tessuto Christian Fishbacher. Nell'altra pagina, insalatiera DMK, tessuto Christian Fishbacher. Indirizzi a pagina 8

Piatto di Blueside,
piattino Vetri delle
Venezie, tessuto
bianco di Christian
Fishbacher, tessuto
colorato di Sandreson.
Nell'altra pagina,
Ciotolina di Blueside.
Indirizzi a pag. 8

INSALATA DI POMODORI E ANGURIA AL PROFUMO DI VANIGLIA

PER 4 PERSONE

200 g di pomodori datterini - 1 fetta di anguria - 100 g di feta -
1 cipolla rossa di Tropea - 1 piccolo limone - 1 bacca
di vaniglia - 2 rametti di menta - olio extravergine d'oliva - sale

- 1 Pulite l'anguria dai semi e tagliatene la polpa a dadini. Tagliate a metà i pomodori datterini e salateli leggermente. Affettate la cipolla, trasferitela in una terrina e bagnatela con il succo del limone.
- 2 Incidete la bacca di vaniglia nel senso della lunghezza e apritela a libro; con un coltellino appuntito, grattate i semi, lasciateli cadere in una ciotolina con 6 cucchiai d'olio e mescolate bene con una piccola frusta.
- 3 In una ciotola, riunite l'anguria, i pomodori, la cipolla e le foglie di menta, condite con metà dell'olio preparato con i semi di vaniglia, sbriciolate sopra la feta e servite con il resto dell'olio a parte.

FACILISSIMA ● Preparazione 15 minuti ● Cottura nessuna ● 200 cal/porzione

CAPRESE IN SALSA DI CIPOLLE

PER 4 PERSONE

4 pomodori canestrini - 500 g di mozzarella di bufala - 1/2 cetriolo -
1 cipollotto rosso - 1 spicchio d'aglio - 2 rametti di basilico - 1 cucchiaino
di olive taggiasche snocciolate - 1 cucchiaino di piccoli capperi sott'aceto
- 4 cucchiaini di aceto di vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Sbucciate e tagliate a dadini il cetriolo e il cipollotto rosso. Scaldate in una padella 2 cucchiaini d'olio con lo spicchio d'aglio, unite il cetriolo e il cipollotto, saltateli per 2 minuti muovendoli continuamente, bagnateli con l'aceto e toglieteli subito dal fuoco trasferendoli in una ciotola. Aggiungete le olive tagliate a metà, i capperi, 4 cucchiaini d'olio, salate e mescolate.

● **2** Tagliate in due i pomodori e, con uno stecco, fissate ogni metà su una mozzarella. Aggiungete le foglie di basilico alla salsa fredda, distribuitela a cucchiaini sopra gli spiedini di pomodoro e mozzarella, pepate e servite.

FACILISSIMA ● Preparazione 15 minuti ● Cottura 2 minuti ● 490 cal/porzione



FRISELLINE CON INSALATA DI POMODORI E TAPENADE

PER 4 PERSONE

300 g di pomodori Piccadilly - 2 cucchiaini di mandorle sgusciate e spellate
- 1 spicchio d'aglio - qualche rametto di timo - qualche rametto di
prezzemolo tritato - 8 piccole friselle, olio extravergine d'oliva - sale
Per la tapenade: 1 vasetto di olive nere Kalamata denocciolate - 4 filetti
di acciuga sott'olio - 1/2 spicchio d'aglio - olio extravergine d'oliva

- 1 Preparate la tapenade. Schiacciate l'aglio fino a ridurlo a una pasta. Tagliuzzate le olive e le acciughe, poi passate gli ingredienti al mixer; aggiungete 2 cucchiaini d'olio e lavorate la pasta ancora per qualche secondo.
- 2 Preparate l'insalata. Scottate i pomodori in acqua bollente per 2 minuti, immergeteli subito in acqua ghiacciata, spellateli, divideteli a metà, eliminate i semi, tagliateli ulteriormente a metà e salateli leggermente.
- 3 In una padella, scaldate 3 cucchiaini d'olio, unite l'aglio e le mandorle divise a metà, mescolate per 2 minuti, aggiungete i pomodori, il timo e saltate tutto per 1 minuto. Togliete subito dal fuoco e trasferite i pomodori in una ciotola, cospargete di prezzemolo tritato. Spalmate le friselle con la tapenade, guarnitele con l'insalata di pomodori tiepida e servite subito

FACILISSIMA ● Preparazione 25 minuti ● Cottura 5 minuti ● 630 cal/porzione



Piatto, ciotolina in vetro
e ciotolina bianca di
Blueside, forchetta
di Casa Bugatti, tessuto
di Christian Fishbacher.
Nell'altra pagina, piatto
e bicchiere distribuiti
da Corrado Corradi,
cucchiino di Casa
Bugatti, ciotolina
di Blueside, tessuto
di Christian Fishbacher.
Indirizzi a pagina 8



CARPACCIO VEGETARIANO DI FIORI DI ZUCCA CON AMARETTO CROCCANTE

PER 4 PERSONE

1 pomodoro insalatario grosso - 1 pomodoro cuore di bue grosso -
8 fiori di zucca - 1 mazzetto di rucola novella - 8 amaretti secchi -
1 cucchiaino di aceto balsamico - 1 cucchiaino di aceto di vino rosso -
olio extravergine d'oliva - sale

- 1 Separate le corolle dei fiori di zucca dai calici, tagliatele a strisciole e mescolatele con la rucola. Con un coltello a lama ondulata e molto affilata, tagliate a fette sottilissime i pomodori e suddivideteli nei piatti individuali alternandole. Mettete al centro l'insalata con i fiori di zucca.
- 2 Emulsionate l'aceto di vino rosso con l'aceto balsamico, 2 prese di sale e 5 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva; versate il condimento sui pomodori, sbriciolate sopra ogni carpaccio 2 amaretti e servite subito.

FACILISSIMA - Preparazione 10 minuti - Cottura nessuna - 150 cal/porzione

Qualità garantita da gustare: la Mela Alto Adige IGP, lo Speck Alto Adige IGP e il Vino Alto Adige DOC in cucina.



Non è un caso che questi tre prodotti "originali" siano portatori dei

produrre di alimenti di altissima qualità che costituiscono la base per una cucina eccellente.

pore aromatico è frutto di una stagionatura particolarmente delicata.

condizioni ideali di maturazio-



rappresenta un abbinamento ideale per questo piatto.



Questa e molte altre ricette interessanti sono disponibili sul sito sotto la rubrica "ricette".



Giardino d'estate

UNA PADELLA
RETRO' SI COLMA
DI FOGLIE CARNOSE,
FRUTTI DELL'ORTO
E DELICATI FIORI
BIANCHI

a cura di Francesca Romana Mezzadri,
realizzazione di Antonella Pavanello,
foto di Francesca Moscheni



PREPARAZIONE ED ESECUZIONE

Occorrente: una padella di 26-28 cm di diametro - 1 spugna per fioristi rotonda di circa 24 cm di diametro - 10-12 pomodori costolati tipo merinda acerbi (verdi o leggermente rosati) - 1 dozzina di fiori di nigella bianchi - 3-4 piantine grasse (echeveria di diverse qualità: verdi, rosate, fiorite)

- 1 Bagnate la spugna appoggiandola in un lavello o in un catino pieno d'acqua e fatela affondare senza spingerla. Tagliatela a metà in orizzontale per ridurre lo spessore e appoggiatela al centro della padella.
- 2 Lavate i pomodori e asciugateli. Posizionateli sulla spugna. Staccate le piante grasse dalla terra e sistemate anch'esse sulla spugna, intorno ai pomodori, fissandole se occorre con alcuni stecchini nascosti.
- 3 Accorciate i gambi dei fiori di nigella con un paio di forbici e disponeteli tra i pomodori e le piante di echeveria in modo da riempire gli spazi vuoti, completando la composizione in maniera armoniosa.





La via della piadina

**DALLA ROMAGNA ALL'AFRICA,
PASSANDO PER IL MEDIORIENTE,
SCHIACCIATE DI FARINA E ACQUA
ACCOMPAGNANO E AVVOLGONO
GLI INGREDIENTI PIÙ DIVERSI**

a cura di Francesca Romana Mezzadri, testi di Mariarosa Schiaffino, ricette di Alessandra Avallone, foto di Stefania Sainaghi, styling di Monica Cattaneo. Si ringrazia per l'ospitalità Stefania Bucciero del Riad Le J di Marrakech

Piè, pida, piada, piadina: da Ravenna a Rimini, da Faenza a Cesena, il nome cambia un po' ma non la passione per questo pane quasi azzimmo di antica origine, che oggi è il simbolo gastronomico della Romagna e un fattore di identità per chi nato da queste parti. Da sola, perché è buonissima così com'è, oppure farcita con salumi, formaggi, erbe o verdure, e persino con ingredienti dolci, sa offrire ristoro, conforto, compagnia in qualunque momento della giornata. Nell'Ottocento era cibo dei più poveri, poi con la tassa sul macinato divenne costosa così si unì alla farina di frumento quella di mais, più economica. Ma è solo con il turismo, verso la metà del secolo scorso, che trova una nuova fortuna e contribuisce in modo determinante al successo delle spiagge romagnole, grazie alla nascita dei moltissimi chioschi, disseminati sulle strade che portano al mare, dove è preparata e cotta davanti agli occhi degli avventori. Oggi è spesso difficile trovarla fresca, cioè fatta al momento, mentre sono un esercito quelle industriali o semiartigianali che devono essere scaldate per ritrovare una parvenza di sé e non sono mai paragonabili a quelle "vere", per sapore, fragranza, consistenza.

Su e giù per l'Italia

La piada è una semplice schiacciata, un disco di pasta a base di farina, sale, acqua (qualche volta con poco latte), strutto, che è il condimento principe della zona (ma oggi anche olio d'oliva), pochissimo lievito o un pizzico di bicarbonato per dare quel guizzo che il pane del tutto azzimmo non può avere.



Tutti i tessuti, le tovaglie e i tovaglioli del servizio sono stati forniti dalla Cooperativa Al Kawtar di Marrakech. Indirizzi a pagina 8

LA STRIA

PER 6 PERSONE

500 g di farina 0 - 50 g di strutto
- 2 cucchiai di olio - 1/2 bicchiere di latte - 1/2 bicchiere di acqua frizzante - 25 g di lievito di birra
- 1 cucchiaino di sale
per servire: 100 g di lardo salato a fettine - 1 spicchio d'aglio - 1 mazzetto di erbe aromatiche fresche miste - pepe macinato al momento (oppure, panna fresca o salumi)

- **1** Stemperate il lievito nel latte intiepidito. Versate la farina a fontana in un'ampia ciotola. Versate al centro l'olio, lo strutto sciolto a fuoco dolce e il latte con il lievito. Distribuite il sale sopra la farina, impastate tutti gli ingredienti unendo l'acqua frizzante a temperatura ambiente. Lavorate la pasta per una decina di minuti sulla spianatoia, finché risulta liscia e morbida, quasi vellutata. Copritela con tovagliolo inumidito e lasciatela lievitare in luogo tiepido per un paio di ore.
- **2** Dividete la pasta in 8-12 panetti (a seconda della misura che volete dare alle strie). Stendete ogni panetto in un disco di 15-20 cm di diametro, di circa 1/2 cm di spessore.
- **3** Allineate le strie sopra 2 o 3 placche da forno, copritele con alcuni tovaglioli e lasciatele riposare altri 30 minuti. Punzecchiatele con una forchetta e cuocetele nel forno già caldo a 240°. Sforinatele dopo 12 minuti circa di cottura, quando sono dorate (potete anche preparare una grande stria, tipo focaccia, in una teglia rettangolare e poi tagliarla a quadrotti una volta cotta).
- **4** Servite le strie, con una crema preparata lavorando nel mixer il lardo con 3 cucchiai di erbe aromatiche fresche, 1 spicchio di aglio pestato e pepe a piacere. Oppure, come da tradizione, con panna fresca o salumi.

MEDIA

- Preparazione 35 minuti + lievitazione
- Cottura 12 minuti
- 540 cal/porzione



MAN'OUCHE

PER 6 PERSONE

per la pasta: 350 g di farina 0 - 150 g di farina 00 - 1 cucchiaino di lievito di birra secco - 1 cucchiaino di zucchero - olio extravergine d'oliva - 2 cucchiaini di sale
per lo zatar (miscela di spezie): 3 cucchiaini di timo secco - 1 cucchiaino di sumac (o sommacco, spezia in vendita nei negozi di specialità mediorientali) - 2 cucchiaini di semi di sesamo - 1 cucchiaino di sale - olio extravergine d'oliva
per la guarnizione: 1 cipolla rossa - 1 rapa bianca - 2 fette di barbabietola cruda - 2 pomodori - 1 mazzetto di coriandolo fresco - aceto di vino bianco - sale

- 1 Stemperate il lievito in 2,5 dl di acqua tiepida. Setacciate le farine sulla spianatoia e mescolatele con lo zucchero. Formate la fontana, versatevi l'acqua con il lievito e 1 cucchiaino di olio. Impastate e lavorate 10 minuti fino a rendere la pasta morbida ed elastica.
- 2 Fomate una palla, ungetela d'olio e coprite con un telo umido. Fate lievitare 90 minuti. Dividete la pasta in 6 palline e fatele lievitare altri 30 minuti. Preparate lo zatar mescolando gli aromi con 2-3 cucchiaini d'olio.
- 3 Stendete la pasta in dischi di 25 cm. Cuoceteli su una piastra oliata, per 3-5 minuti, girando 1-2 volte. Verso fine cottura distribuite 1 cucchiaino di zatar. Servite con le verdure tagliate a pezzi e condite con sale, aceto e coriandolo.

MEDIA

- Preparazione 50 minuti + lievitazione
- Cottura 30 minuti ● 400 cal/porzione

> segue da pag. 49

Ma si potrebbe anche fare la piada senza, e non sarebbe un delitto. Perché l'antenato di questa semplice invenzione risale a prima di quella del pane lievitato e quindi agli albori della civiltà. Sembra infatti che siano stati gli Etruschi a farne una preparazione riconoscibile, poi adottata volentieri dai Romani. Il procedimento via via si è perfezionato e si è arrivati alla ricetta codificata, sulla quale sembrano tutti d'accordo, anche se ognuno ha i suoi segreti, le sue abitudini e i suoi "compagni" preferiti. Perché la piada si arricchisce di ingredienti e diventa ricetta completa, perfetto cibo di strada. Rucola

e stracchino, mozzarella, pomodoro e prosciutto, bietole e squacquerone, il tenerissimo formaggio fresco romagnolo, sono tra gli abbinamenti più classici, ma c'è chi giura che la "morte" più gloriosa della piadina è la pancetta, quella rotonda con tanto grasso che non si nasconde e anzi si vanta di sé, perché col calore si scioglie in bocca riempiendola di delizia. Specialità simile alla piada, della stessa pasta, sono i crescioni: dischi più piccoli, con erbe già cotte e insaporite stese su una metà, ripiegati e cotti su una teglia, o fritti in padella.

Pani simili si trovano in altre parti d'Italia, come la stria

> segue a pag. 55



HARCHA

PER 6 PERSONE

500 g di semola fine - 200 g di burro - 2 cucchiaini di zucchero -
1 cucchiaino di sale - 1 bicchiere di latte - 1 bustina di lievito per dolci
per servire: miele o confetture di albicocche e di lamponi

- 1 Lavorate con le mani la semola e il burro morbido a dadini fino a ottenere in composto sabbioso. Incorporate il sale, lo zucchero e il lievito. Impastate con il latte freddo, aggiungendone ancora un paio di cucchiaini se l'impasto risulta asciutto. Dividetelo in 6 porzioni, formate delle palline e copritele con un telo inumidito.
- 2 Scaldate una piastra e abbassate il fuoco al minimo. Schiacciate una pallina alla volta e datele la sagoma di un tortino spesso 1,5 cm, del diametro di 10-12 cm.
- 3 Cuocete ogni disco sulla piastra circa 12 minuti, girandolo 3 o 4 volte. Preparate allo stesso modo gli altri pani (potete usare 2 piastre contemporaneamente).
- 4 I pani si mantengono fragranti 1-2 giorni in una scatola di metallo. Serviteli con miele o confetture, a colazione con il caffè, a merenda con tè verde alla menta.

FACILE • Preparazione 25 minuti • Cottura 70 minuti • 560 cal/porzione

PITTA

PER 6 PERSONE

450 g di farina + quella per la lavorazione - 15 g di lievito di birra - olio extravergine d'oliva - sale
per accompagnare: 300 g di petto di pollo - 150 g di peperoncini verdi dolci - 1 cetriolo - 300 g di yogurt greco - 2 spicchi di aglio - 1 ciuffetto di aneto - 1 limone - sale

● **1** Stemperate il lievito in 3 di scarsi di acqua tiepida. Incorporate 1 cucchiaino d'olio e una manciata di farina per ottenere una pastella liscia. Unite il resto della farina, una manciata alla volta, e 1 cucchiaino di sale. Lavorate energicamente, poi coprite e fate riposare la pasta 10 minuti.

● **2** Lavorate nuovamente l'impasto finché risulta liscio e morbido, ungetelo d'olio, copritelo e fate lievitare 1 ora e 1/2. Sgonfiate la pasta e dividetela in 12 porzioni, formandole delle palline. Allineatele sul piano infarinato, coprite e fate lievitare 10 minuti. Stendete ogni pallina con il matterello infarinato in un disco di 15 cm di diametro e 1/2 cm di spessore. Posate i dischi su un telo infarinato e fateli riposare 30 minuti. Scaldate il forno a 250°. Ungete 2 o 3 teglie e scaldatele in forno.

● **3** Appoggiate rapidamente i dischi di pasta sulle teglie calde, spruzzateli di acqua e infornate immediatamente. Cuocete i pani per 2 minuti senza aprire il forno, finché saranno gonfi: solo allora potrete, se occorre, aprire per controllare che non stiano colorendo troppo e cuocerli, se serve, ancora 1-2 minuti. Sformateli, trasferiteli su una griglia e copriteli con un telo per mantenerli morbidi. Cuocete allo stesso modo tutti i pani.

● **4** Tagliate il pollo a grossi dadi, conditelo con 100 g di yogurt, 1 spicchio di aglio tritato, il succo di 1/2 limone e sale. Fate marinare da 1 a 6 ore. Infilate la carne sugli spiedini alternandola con i peperoncini. Cuocete in padella o sulla piastra unta d'olio. Grattugiate il cetriolo, salatelo e strizzatelo. Unitelo allo yogurt rimasto con l'aglio rimasto pestato e l'aneto tritato. Regolate di sale la salsa (tzatziki) e servitela con le pitta, farcite con gli spiedini. Guarnite, se vi piace, con pomodoro fresco e cipolla rossa.

MEDIA

- Preparazione 80 minuti + lievitazione
- Cottura 35 minuti ● 375 cal/porzione



Total. La dieta del piacere.



**Total 0%. Niente grassi, niente coloranti,
niente conservanti: solo puro godimento.**

Total è l'autentico yogurt greco, ancora preparato con la tradizionale ricetta: 4 litri di latte per 1 solo chilo di yogurt. Denso, cremoso, ricco di proteine, ma incredibilmente leggero. Con grassi in bassissima percentuale (Total 2%) o addirittura assenti (Total 0%). In più, Total 0% è anche in vaschetta "split", abbinato a una porzione di composta di frutta (fragole o mirtilli) o delizioso miele. Bello godersi una dieta così!





TORTA AL TESTO

PER 6 PERSONE

300 g di farina + quella per la lievitazione - 2 uova piccole - 2 cucchiaini di latte - 40 g di strutto o burro - 1 presa di bicarbonato - 50 g di pecorino grattugiato - olio extravergine d'oliva - sale
per servire: prosciutto crudo - formaggio fresco - pomodorini - rucola - basilico

- **1** Versate la farina in una ciotola, fate la fontana e unitevi il bicarbonato, le uova, lo strutto o il burro morbido, il pecorino, 4 cucchiaini d'olio, il latte, 1/2 cucchiaino di sale e qualche cucchiaino di acqua tiepida. Lavorate 10 minuti per ottenere una pasta morbida: fatela riposare 10 minuti coperta da un telo umido.
- **2** Stendete la pasta sul piano infarinato in un disco di circa 2 cm di spessore, del diametro del testo (piastra) su cui lo cuocete. Sollevate il disco di pasta con entrambe le mani e trasferitelo sul testo ben riscaldato. Abbassate la fiamma, punzecchiate la superficie con una forchetta e cuocete per 20 minuti circa, rigirando per dorare il disco sui due lati.
- **3** Servite la torta al testo tagliata a spicchi e farcita di prosciutto, oppure con pomodorini, formaggio fresco, basilico e rucola. Se vi piace, potete servirla a spicchi al posto del pane e con piatti di carne in umido.

FACILE

● Preparazione 30 minuti ● Cottura 20 minuti ● 330 cal/porzione

> segue da pag. 51

emiliana, anche geograficamente vicinissima alla piada. La torta al testo umbra, più esattamente della zona di Perugia, ha gli stessi ingredienti della piadina, aggiunge parmigiano.

Arabo, ma non solo

La tradizione dei pani piatti, duttili contenitori preparati con farina acqua e poco altro, è antica e radicata in tante aree del globo e disegna una strada immaginaria che collega Europa, Asia e Nord Africa. Quello arabo è il più noto: schiacciato, poco cotto ed elastico, si usa per preparare un panino arrotolato farcito con kebab, verdure fresche e salse. Simile la pita greca, a base di farina, acqua e olio, che si farcisce con carne grigliata, formaggi, verdura, pesce e si serve ripiegata. Il pane ebraico,

matzah, è senza lievito secondo la prescrizione religiosa, che ricorda la frettolosa partenza degli Ebrei dall'Egitto durante la quale non ebbero il tempo di farlo lievitare prima di cuocerlo, mentre il man'ouche libanese è insaporito con lo zatar, la profumata miscela di timo e spezie, tipica di questo spicchio di mondo affacciato sul Mediterraneo. Dal Medioriente in Africa, con puntate in Asia (con preparazioni come il chapati indiano) regna il pane senza o con poco lievito, a base di farine anche integrali di diversi cereali, che secondo l'uso asiatico si condiscie sempre con spezie e aromi. Per giungere in Marocco con l'harcha, pane di semola fine con burro, poco zucchero, sale e lievito: un disco color paglierino che, aumentando lo zucchero, si presta a dolci incontri e diventa, persino, un dessert.



LA PIADA

PER 6 PERSONE

500 g di farina + quella per la lavorazione - 25 g di strutto - 1 pizzico di bicarbonato - 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva - sale per accompagnare: 300 g di stracchino - 500 g di erbe lesate e ben strizzate

- 1 Impastate la farina con l'olio, lo strutto, il bicarbonato, 1 cucchiaino di sale e 2,5 dl di acqua tiepida (unitela in 2 riprese per vedere quanta ne assorbe la farina: fermatevi quando l'impasto appare morbido ma ancora consistente). Lavorate la pasta alcuni minuti fino a renderla liscia e vellutata. Mettetela in una ciotola, coprite con un telo umido e lasciate riposare 30 minuti.
- 2 Dividete l'impasto in 6 porzioni (o, se preferite, in 12 per fare piadine più piccole). Stendetele sul piano infarinato a 3-4 mm di spessore. Cuocete le piade su una piastra ben calda, per 3-4 minuti, rigirandole 2 volte durante la cottura.
- 3 Farcitele ancora calde con erbe e stracchino. Oppure, man mano che sono pronte, impilatele e copritele con un telo: per servirle, potrete scaldarle qualche istante sulla piastra.

FACILE

- Preparazione 30 minuti + il riposo ● Cottura 25 minuti ● 530 cal/porzione



PROPRIO COME UNA VOLTA

Lea Gardi, romagnola Doc, apostola delle tradizioni legate alla sua terra, promuove parecchie iniziative per tenerle in vita, come l'Associazione "Il lavoro dei contadini" che valorizza il territorio, i prodotti tipici, i valori della campagna. Nella sua azienda Tenuta Nasano (0546 70715), tra Riolo Terme e Imola dove vive e lavora, ospita amici, turisti, eventi legati alla cucina e alla civiltà agricola della zona. **Qual è la vera "formula" della piada?**

Il primo segreto è nella farina. La migliore, secondo me, è la bolero macinata a pietra, ricavata da un grano tenero (il bolero, appunto) dal chicco di partenza integro, perfetto in tutti i suoi componenti. Il risultato è gustoso come nessuno. Da noi ci sono ancora mulini che la fanno.

Usa lo strutto, come da tradizione?

Certo, e impasto la farina con metà acqua e metà latte. Metto poi un pizzico di bicarbonato, ma va bene anche poco lievito comune da pane.

Questione discussa è la cottura:

testo di ghisa, in alluminio, padella antiaderente o cosa?

Io resto fedele alla teglia di terracotta, quella di Montetiffi, prodotta dagli ultimi tegliai rimasti, i coniugi Camilletti di Sant'Arcangelo. Essendo porosa, assorbe l'umidità garantendo sapori e profumi eccezionali. Basta che sia ben calda: la piada si gira da una parte e dall'altra, e intanto si formano quelle belle bolle caratteristiche. In pochi minuti è pronta. Gustatela innanzitutto da sola, mi raccomando!



Direttamente dai pascoli di Scozia, Carne Bovina Scozzese IGP, sapore da gustare.

Carne Bovina Scozzese IGP e carne d'agnello Scozzese IGP; caratteristiche di gusto e tenerezza senza alti e bassi durante tutto l'anno, garantite dalla tipicità dei pascoli e dagli schemi di allevamento seguiti.



Tagliata di manzo
Scozzese con i pomodorini

Per informazioni potete chiamare l'Ufficio Italiano Carne Scozzese
Tel 051 6569014 o mandare una mail a info@gsgitaly.it



Campagna
finanziata
con il
patrocinio
dell'Unione
Europea.



Tutto il buono dell'Italia.

OGNI GIORNO NELLE NOSTRE GASTRONOMIE.

Vieni a scoprire le ricette tradizionali delle regioni italiane:
preparate sotto i tuoi occhi solo con ingredienti di qualità.



La bandiera della qualità.

www.iper.it

Siamo a Brembate (BG) - Busnago (MB) - Castelfranco (TV) - Città Sant' Angelo (PE) - Civitanova Marche (MC) - Colonnella (TE) - Gadesco Pieve Delmona (CR) - Grandate (CO) - Lonato del Garda (BS) - Magenta (MI) - Milano-Portello - Montebello della Battaglia (PV) - Monza - Orio al Serio (BG) - Ortona (CH) - Pesaro - Rozzano (MI) - San Martino Buon Albergo (VR) - Savignano Mare (FC) - Seriate (BG) - Serravalle Scrivia (AL) - Solbiate Olona (VA) - Tortona (AL) - Udine - Varese - Vittuone (MI)

BUONE LETTURE

SCELTE CON PASSIONE PER ESSERE DIVORATE

di Francesca Tagliabue

IL LIBRO DEL MESE

Grande panificatore, talvolta cuoco in tv (collabora con la "Prova del cuoco"), soprattutto pizzaiolo: Gabriele Bonci, noto come "Il Michelangelo della Pizza", firma questo volume pensato per chi, di pizze, non ha nessuna esperienza. Oltre ai segreti per impasti a prova di errore, le tecniche giuste e ottanta gustose ricette, ampio spazio è dedicato a guarnizioni e farciture, facili o fantasiose, sempre ghiotte. Come suggerisce il titolo, il libro vuole essere quasi un gioco, un'esplosione di bellissime immagini, un'introduzione al mitico mondo dell'arte bianca.

IL GIOCO DELLA PIZZA

Rizzoli Edizioni, a 26 €



"Impastare farine e acqua innesca un processo vitale che nasce, si rafforza, si rigenera e si tramanda.

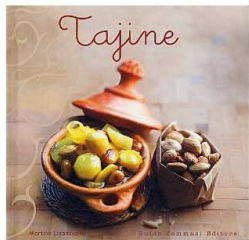
Mi piace l'idea di spiegare come preparare il pane e la pizza"

Gabriele Bonci, dall'introduzione al volume

TAJINE

di M. Lizambard, Guido Tommasi Ed., 11,50 €

Ormai familiare ai più, questo tegame rotondo di terracotta dal tipico coperchio a forma di cono e originario del Marocco, si porta direttamente in tavola perché tutti vi si possano servire. Carne, pesce, verdura e frutta traggono vantaggio dalla tipica cottura lenta e semplice, dando vita a piatti esotici o tradizionali. Il volume raccoglie 28 ricette golose, confezionate in piccole e grandi tajine.



OH, MARE NERO...

3 noir e 21 ricette d'acqua salata - Mauro Pagliai Editore, a 7 €

Andrea Gamannossi, affermato scrittore di gialli e grande appassionato di cucina, in questo volumetto della collana «I non ricettari», propone un accostamento originalissimo: a 3 agghiacciati racconti brevi, veri thriller con il mare sullo sfondo, fa seguire 21 deliziose ricette a base di... pesce, ovviamente, divise in 5 menu (mediterraneo, di scoglio, solo crudo, esotico e a lume di candela), create in collaborazione con lo chef fiorentino Amerigo Capria. Per giallisti e golosi.



IL RE DEL FORNELLETTO

Terre di Mezzo Editore, a 10 €

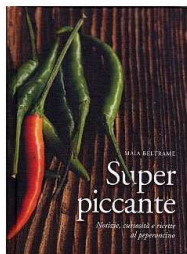
55 ricette da campeggio, alla portata di tutti:

Lorenzo Buonomini, chef del ristorante Il Torchio di Frascati, si è divertito a mettere insieme, con l'aiuto di Jacopo Manni, campeggiatore esperto, un divertente ricettario. Per cucinare questi piatti, gustosi e fatti con ingredienti facilmente reperibili, serve solo un... fornelletto da campeggio. Per vacanzieri arditi.

LORENZO BUONOMINI JACOPO MANNI

Il Re del fornelletto

55 GUSTOSE
RICETTE DA CAMPEGGIO
ALLA PORTATA DI TUTTI



SUPER PICCANTE

De Agostini Editore, a 18 €

Riservato in passato a "focosi" piatti etnici e specialità locali destinate a palati coraggiosi, il peperoncino oggi fa capolino su molte tavole. Oltre a proprietà, caratteristiche, varietà (più di 90), usi e curiosità, il libro illustra i segreti per la coltivazione in vaso. Non mancano le credenze popolari e tante ricette con un tocco di piccante, che vanno dall'antipasto al dessert.

Saper fare, saper vivere.



Certi sapori possono avere solo certe origini.

Abbiamo iniziato in Alta Val Pusteria nel 1857 e non ci siamo più fermati. Esperienza, cura e professionalità sono il nostro saper fare. Cogliere l'essenza del luogo e trasformarla in qualcosa di speciale è il nostro saper vivere. Ecco perché oggi possiamo proporre una gamma di würstel che interpreta le esigenze degli amanti dei gusti tradizionali e di chi cerca sapori delicati, in sintonia con le nuove abitudini alimentari. Da più di un secolo, saper fare e saper vivere sono nella nostra natura.



www.senfter.com

La signora dei peperoncini

RITA SALVADORI, ALIAS PEPERITA, LI COLTIVA E LI CUCINA AD ARTE. COME DIMOSTRA NEI DUE PIATTI CHE HA PREPARATO PER NOI

di Miriam Ferrari, foto di Michele Tabozzi

Peperita, un soprannome che le calza a meraviglia. Non solo perché Rita coltiva nella sua proprietà di Bibbiona, in provincia di Livorno, oltre 300 varietà di peperoncini, li seleziona, li conserva e li distribuisce in tutto il mondo avvalendosi di un'organizzatissima rete di vendita diretta e on line, ma anche per il suo carattere frizzante ed entusiasta, sempre aperto a nuove esperienze. Come quella di aprire a Cecina una bio osteria di cucina vegana e vegetariana: più che una scelta, uno stile di vita che testimonia il suo credo per l'alimentazione naturale. I peperoncini sono sempre i protagonisti delle specialità preparate insieme al suo braccio destro Nicola. Dall'antipasto al dolce, ogni piatto si avvale del tocco di una diversa varietà: erotico, caienna, habanero e altre piccanti piacevolezze.



Bulgur di verdure con salsa
allo yogurt pag. 62



SODALIZIO A QUATTRO MANI

Dopo aver frequentato l'Accademia di Belle Arti di Brera, Rita Salvadori si è dedicata a tempo pieno alla **coltivazione biodinamica** dei peperoncini nella sua tenuta in Toscana: in 10 anni di attività ha ottenuto 50.000 piante di varie specie, sperimentando e selezionando quelle più adatte alla preparazione di diverse specialità, da utilizzare per i piatti della sua osteria o conservare seguendo criteri che ne mantengano profumo e colore. Nicola Manganiello si è diplomato all'Istituto Alberghiero di Rosignano Solvay; dopo numerose esperienze in ristoranti toscani, dal 2011 lavora con Rita come **chef della bio osteria** di Cecina. Info: www.peperita.it

BULGUR DI VERDURE CON SALSA ALLO YOGURT

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

4 tazzine da caffè di bulgur - 2 carote - 2 zucchine
1/2 peperone rosso - 1/2 peperone giallo - 2 costole
di sedano - 2 peperoncini "erotico" - 3 foglie di basilico
- 4 foglie di mentuccia - 3 rametti di timo - 2 cucchiaini
di burro di soia (nei negozi di alimenti naturali) - olio
extravergine d'oliva - sale

Per la salsa: 1 vasetto di yogurt naturale - 1 bustina
di zafferano - 1/3 di cucchiaino di polvere di
peperoncino "habanero fatali"

- 1 Tagliate carote, sedano, zucchine e peperoni a dadini piccolissimi (come i chicchi del bulgur).
 - 2 Fate saltare le verdure in una padella con poco olio, per 4 minuti, mescolando con un cucchiaino di legno.
 - 3 In un'altra padella versate un filo di olio e 3 tazzine da caffè di acqua e unite il bulgur.
 - 4 Portate a ebollizione e fate cuocere a calore moderato fin quando l'acqua sarà del tutto assorbita.
 - 5 Aggiungete le verdure saltate e altre 9 tazzine da caffè di acqua; salate e continuate a cuocere, mescolando di tanto in tanto, fino al completo assorbimento del liquido.
 - 6 Prendete i peperoncini, eliminate il picciolo e tagliateli a cubettini, poi aggiungeteli al bulgur con le erbe aromatiche tritate; incorporate il burro di soia e mantecate.
 - 7 Per la salsa mescolate allo yogurt lo zafferano e la polvere di peperoncino. Versate un velo di salsa sui piatti e sistematevi sopra il bulgur, pressato prima in un coppapasta. Guarnite a piacere con foglie di sedano, timo, portulaca, basilico, menta, fiori di malva ecc.
- I peperoncini. Erotico: aromatico, di media piccantezza, adatto per chi ama i sapori delicati. Habanero fatali: molto piccante, dall'aroma speziato, rilascia un profumo di vaniglia. Habanero chocolate: piccante ma non troppo, fantastico con il cioccolato.





CROSTATA CON CREMA ALL'HABANERO CHOCOLATE

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

150 g di farina semintegrale - 150 g di farina integrale - 120 g di latte di soia - 70 g di olio extravergine d'oliva - 3 cucchiaini di zucchero - poca scorza di limone grattugiata - 1 pizzico di vaniglia - 8 g di cremor tartaro (nei supermercati più forniti, si può sostituire con lievito)

Per la composta e la crema: 3 pesche - 3 albicocche - 300 g di malto di frumento e 1/2 litro di latte di nocciole (nei negozi di prodotti naturali) - 2 peperoncini "erotico" - 70 g di zucchero - 35 g di fecola di patate - 2 scorzette di limone - 1 baccello di vaniglia - 1/2 peperoncino "habanero chocolate"

- **1** Mescolate in una ciotola le farine, il cremor tartaro e lo zucchero. A parte fate intiepidire l'olio con il latte di soia, la scorza grattugiata e la vaniglia, versate il liquido nella ciotola e lavorate fino ad avere una pasta omogenea.
- **2** Mettetela in frigo per mezz'ora coperta con pellicola, poi stendetela con il matterello a circa un cm di spessore.
- **3** Sistematela in una tortiera del diametro di 30 cm e tagliate via la parte eccedente, formate un cordoncino e applicatelo intorno ai bordi; infornate a 180° per 15 minuti.
- **4** Preparate la composta: tagliate la frutta a pezzetti, mettetela in una padella con il malto e portate a ebollizione; cuocete, mescolando, per almeno 25 minuti; spegnete e aggiungete i peperoncini "erotico" a pezzettini.
- **5** Versate la composta nella base della crostata e rimettete in forno per 10 minuti.
- **6** Preparate la crema: portate a ebollizione il latte di nocciole con lo zucchero, la vaniglia e le scorze di limone, incorporate la fecola e cuocete 2 minuti; spegnete, unite il peperoncino "habanero chocolate", lasciate riposare 10 minuti e filtrate. Sfornate la crostata, tagliatela a spicchi e servitela accompagnandola con la crema.



SEMPLICI PIACERI

Tortini di pasta e di riso

UN TEMPO PIATTI DI RECUPERO, OGGI RICETTE GOURMAND. CHE, SU UNA SEMPLICE BASE DI UOVA, COMBINANO INGREDIENTI E AROMI INEDITI

a cura di Francesca Romana Mezzadri, ricette di Paola Volpari, foto di Luca Colombo/Studio XL, styling di Barbara Mantovani e Sissi Valassina, scelta dei vini di Sandro Sangiorgi



Cantonese in forma, pag. 70

La nota esotica di due salse, di soia e piccante, completa queste deliziose frittatine di riso, piselli, prosciutto e gamberetti: gli stessi sapori del classico piatto cinese.

Triangoli di pipe e salsiccia, pag 70

Pasta corta, un ricco condimento
e una croccante doratura per una
bontà da gustare a grossi tocchi,
ancora caldi o appena intiepiditi.



In questa pagina: tessuto in lino
misto cotone in vendita da Silva,
ciotola in alluminio 100Fa.
Nella pagina accanto: tessuto
vintage in vendita da Mauro
Bolognesi, tovagliolo Nella Longari,
padella Alessi, ciotole Surimono.
Indirizzi a pagina 8

Frittata 'e maccarune, pag 71

Dalla grande tradizione napoletana, spaghetti, provola e salame piccante, con uova e grana, danno vita a un ghiotto tortino, felice protagonista delle tavolate d'estate e dei pranzi all'aperto.



In questa pagina: tessuto
in lino in vendita da Silva,
cucchiaino vintage 100Fa.
Nella pagina accanto: tovaglia,
bicchiere e bottiglia Galleria
Luca delle Piane, piatto piano
Alessi. Indirizzi a pagina 8



**Sfornato di riso con
cipolle e acciughe, pag 72**
Si ispira alla pissaladière
provenzale questa torta quadrata,
alta e morbida che abbina la nota
aromatica delle erbe fresche
e quella sapida delle olive nere.



**Cubotti con
mazzancolle**, pag 72
Il riso Venere, mescolato a
zucchine e menta, incontra i
crostacei con un pizzico di curry
e scalogno, in un abbinamento
inedito e intrigante.

In questa pagina: tovaglia,
tovagliolo e cucchiaino
in argento Galleria Luisa
delle Piane. Nella pagina
accanto: tovaglia Galleria
Luisa delle Piane, piatto piano
Christiane Perrochon.
Indirizzi a pagina 8

**Tortino di gramigna
al pesto rosso,** pag 72
Con patate a fagiolini, questa
ricetta mescola ingredienti
e sapori mediterranei, esaltati da
un condimento di pomodorini
secchi e pistacchi.



CANTONESE IN FORMA

PER 4 PERSONE

250 g di riso Basmati - 7 uova - 4 cipollotti - 100 g di prosciutto cotto in una sola fetta - 125 g di gamberetti lessati e sgusciati - 70 g di piselli surgelati - salsa di soia - salsa piccante cinese (in vendita nei supermercati più forniti) - olio extravergine d'oliva - sale

- **1** Lavate bene il riso sotto l'acqua fredda corrente, poi mettetelo in una casseruola e copritelo a filo d'acqua. Mettete sulla casseruola un coperchio pesante (non deve lasciar uscire il vapore) e fate cuocere il riso per circa 10-12 minuti: a questo punto l'acqua dovrà essere stata tutta assorbita. Spegnete il fuoco e continuate a tenere il riso ben coperto nella casseruola (in alternativa a questa tecnica di cottura, potete seguire modi e tempi riportati sulla confezione del riso).
- **2** Scaldate 2 cucchiai di olio in un tegame, unitevi i cipollotti affettati finemente, il prosciutto tagliato a dadini, i piselli e i gamberetti. Cuocete a fuoco vivace per qualche istante, poi aggiungete il riso bollito, ben sgranato con una forchetta. Mescolate bene e continuate la cottura a fuoco vivace per pochi istanti. Spegnete e lasciate intiepidire.
- **3** Sbattete le uova con un pizzico di sale, aggiungetevi il riso e mescolate bene. Fate scaldare 2 cucchiai di olio in un tegame antiaderente di circa 10 cm di diametro e versatevi la quarta parte del composto di riso e uova. Fatelo rapprendere qualche istante a fuoco vivace, quindi proseguite la cottura a fuoco medio basso per 5 minuti scuotendo spesso la padella per il

manico per evitare che la frittatina si attacchi al fondo.

● **4** Girate la frittatina, aiutandovi con un coperchio o un piatto, e proseguite la cottura a fuoco medio basso per altri 3 minuti. Procedete nello stesso modo per preparare altre 3 frittatine (se preferite, potete fare un'unica frittata grande, allungando i tempi di cottura di circa 3 o 4 minuti per lato). Servite le frittatine tiepide o fredde, accompagnate con la salsa piccante e con la salsa di soia.

FACILE

● Preparazione 30 minuti ● Cottura 40 minuti ● 525 cal/porzione

BERE GIUSTO

L'avvolgente Colli di Conegliano accoglie la sapidità delle salse e illumina il mix tra gamberetti e cotto.

LA TECNICA GIUSTA

● Pasta, riso e altri ingredienti devono essere tiepidi prima di unirli alle uova, che altrimenti con il calore si rapprendono.

● Versate il composto di uova nella padella già ben calda, unta con olio o burro.

● Fate rapprendere a fuoco vivo per 30 secondi, poi incidete il composto con una paletta così che la parte liquida scivoli sotto e si rassodi.

● Proseguite a fuoco medio basso per 5-7 minuti.

● Coprite la padella con un coperchio piatto o un piatto piano e capovolgete il tutto.

● Potete ungere nuovamente la padella prima di farvi scivolare la preparazione dal lato non cotto.

● Terminate la cottura in altri 30 secondi a fuoco vivo e 5-7 minuti a fiamma più bassa. Per tortini individuali, dimezzate i tempi di cottura.

● In forno, coprite la superficie con un foglio di alluminio, per evitare che asciughi, levandolo negli ultimi minuti per una doratura invitante.



TRIANGOLI DI PIPE E SALSICCIA

PER 4 PERSONE

280 g di pipe rigate - 7 uova - 500 g di scarola - 200 g di salsiccia - 2 cucchiai di pinoli - 1 spicchio d'aglio - maggiorana - cannella in polvere - 30 g di grana grattugiato - 60 g di burro - sale - pepe

- **1** Mondate e spezzettate la scarola, lavatela, asciugatela e fatela rosolare a fiamma vivace per 3-4 minuti in un tegame con 30 g di burro, l'aglio sbucciato e un paio di rametti di maggiorana. Salate, pepate, unite un pizzico di cannella, mescolate e spegnete il fuoco. Eliminate l'aglio.
- **2** Spellate e sbriciolate la salsiccia e, senza alcun condimento, rosolatela per 2-3 minuti a fuoco basso in un tegame antiaderente. Cuocete la pasta in abbondante acqua bollente salata.
- **3** Sbattete le uova con un pizzico di sale e pepe. Scolate la pasta, intiepiditela passandola velocemente sotto l'acqua fredda corrente e conditela subito con la scarola, le uova, la salsiccia, il grana e i pinoli.
- **4** Fondete 20 g di burro in una padella antiaderente di 18-20 cm di diametro. Versate il composto e fate rapprendere, smuovendo la padella. Al momento di capovolgere la preparazione, ungete di nuovo la padella col burro rimasto e terminate di cuocere (in tutto, occorreranno 10-15 minuti). Servitela calda o tiepida, a tocchi.

FACILE

● Preparazione 25 minuti ● Cottura 25 minuti ● 690 cal/porzione

BERE GIUSTO

La vitalità di un Taburno Rosato gratifica la tenerezza della scarola e governa il grasso della salsiccia.

FRITTATA 'E MACCARUNE

PER 4 PERSONE

250 g di vermicelli o spaghetti -
7 uova - 70 g di salame
napoletano - 70 g di provola
affumicata - 30 g di grana
grattugiato - olio extravergine
d'oliva - sale - pepe

● **1** Lessate la pasta in abbondante acqua bollente leggermente salata. Nel frattempo, spellate il salame e tagliatelo a dadini. Tagliate a dadini anche la provola. Sbattete le uova in una capace terrina con il grana, poi regolate di sale e pepate.

● **2** Scolate la pasta tenendola leggermente al dente. Passatela velocemente sotto l'acqua fredda per intiepidirla, quindi scolatela di nuovo molto bene e trasferitela nella terrina con il composto di uova,

mescolando bene con due forchette per distribuirlo in modo uniforme.

● **3** Scaldate 2 cucchiai di olio in una padella antiaderente di 18-20 cm di diametro. Versatevi metà del composto di pasta e uova, distribuiti sopra il salame e la provola e ricoprite con il composto di pasta rimasto.

● **4** Fate cuocere la frittata a fuoco vivo per 30 secondi, poi abbassate la fiamma e continuate la cottura: appena i bordi tenderanno a riprendersi staccateli con una spatola di legno o silicone e spingete verso l'esterno la parte ancora liquida fino a che si sarà



rassodata. Durante la cottura, scuotete spesso la padella con movimenti secchi finché la frittata scorrerà facilmente sul fondo. Allora rovesciatela, aiutandovi con un coperchio e unguendo di nuovo la padella con un filo d'olio, da scaldare qualche istante prima di farvi scivolare la frittata dal lato non cotto.

● **5** Terminate la cottura in altri 5-7 minuti. Servite la frittata calda, tiepida o anche fredda, tagliata a spicchi che, se vi piace, potete decorare con fettine di salame e basilico fresco.

FACILE

● Preparazione 25 minuti ● Cottura 15 minuti ● 535 cal/porzione

BERE GIUSTO

Un Aglianico del Cilento genera un accostamento di notevole classicità, contrastando le uova e il salame e dando spazio al gusto della pasta.

Verdura dell'Alto Adige Scoprite la freschezza



Riscoprite il piacere dei sapori genuini, della verdura cresciuta sotto il sole, dei piatti gustosi della nostra tradizione. La Verdura dell'Alto Adige cresce in montagna e si raccoglie fresca e croccante da giugno ad ottobre.

www.verduraaltoadige.com



Verdura

Inviare a:
EOS della Camera di
commercio di Bolzano
via Alto Adige 60
39100 Bolzano
info@verduraaltoadige.com

Desidero ricevere gratuitamente il ricettario ed il depliant "Verdura dell'Alto Adige".

Cognome

Nome

Via Città / Provincia

Al verso della pagina 6, 69, 69/1 (dati personali saranno utilizzati esclusivamente per l'invio del materiale richiesto).



SFORNATO DI RISO CON CIPOLLE E ACCIUGHE

PER 4 PERSONE

250 g di riso Originario - 8 uova - 600 g di cipolle bianche - 2 spicchi di aglio - 50 g di olive nere denocciolate - una decina filetti di acciuga sott'olio - 1 mazzetto di erbe aromatiche miste (timo, alloro, prezzemolo) - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- 1 Sbucciate le cipolle, affettatele sottili e fatele appassire in un tegame con 2 cucchiaini di olio, l'aglio sbucciato e le erbe aromatiche legate in un mazzetto. Insaporite con sale e pepe, bagnate con 2 dl di acqua e proseguite la cottura a fuoco moderato per 30 minuti unendo di tanto in tanto poca acqua calda: a fine cottura le cipolle dovranno essere morbide e asciutte. Eliminate le erbe aromatiche e l'aglio e fate raffreddare.
- 2 Lessate il riso in abbondante acqua bollente salata. Scolatelo e conditelo subito con le cipolle. Sbattete le uova con un pizzico di sale e pepe, unitele al riso tiepido con le olive tagliate a tocchetti e regolate di sale e pepe.
- 3 Foderate una teglia di 15x15 cm con carta da forno unta d'olio, versatevi il composto di riso e distribuitevi i filetti di acciuga disposti a griglia. Coprite con alluminio e infornate a 200° per 30 minuti, poi scoprite e proseguite altri 15-20 minuti. Servite il tortino tiepido.

FACILE

● Preparazione 20 minuti ● Cottura 1 ora e 40 minuti ● 435 cal/porzione

BERE GIUSTO

Un maturo Trebbiano di Fabrica di Roma s'infila tra la dolcezza delle cipolle e la salinità delle alici.



CUBOTTI CON MAZZANCOLLE

PER 4 PERSONE

150 g di riso Venere - 8 uova - 8 code di mazzancolle sgusciate - 300 g di zucchine - 2 scalogni - vino bianco - curry - menta - olio extravergine d'oliva - 50 g di burro - sale - peperoncino in polvere

- 1 Lessate il riso 45-55 minuti (o quanto indicato sulla confezione). Grattugiate le zucchine con una grattugia a fori larghi. Fate appassire 1 scalogno tritato in un tegame con un filo d'olio. Rosolatevi le zucchine 2-3 minuti, salate e unite poche foglie di menta tritata. Sbattete le uova con sale e peperoncino.
- 2 Rosolate lo scalogno rimasto, tritato, con 30 g di burro, unite le mazzancolle e 1 cucchiaino di curry, salate, spruzzate di vino e fate sfumare 2 minuti.
- 3 Scolate il riso, raffreddatelo sotto l'acqua corrente e unitelo a uova e zucchine. Sciogliete il burro rimasto in una padella antiaderente di 18-20 cm, versate il composto e cuocete la frittata 12-14 minuti, capovolgendola a metà cottura. Fatela intiepidire, dividetela in 8 parti e guarnite con le mazzancolle.

FACILE

● Preparazione 20 minuti ● Cottura 1 ora e 40 minuti ● 450 cal/porzione

BERE GIUSTO

È la piccante speziatura del curry a indirizzarci su un Riesling, sensuale sulla polpa delle mazzancolle.



TORTINO DI GRAMIGNA AL PESTO ROSSO

PER 4 PERSONE

280 g di gramigna - 6 uova - 100 g di fagiolini - 150 g di patate - 80 g di pistacchi sgusciati - 50 g di pomodorini secchi sott'olio - 50 g di olive taggiasche snocciolate - 1 spicchio d'aglio - 50 g di ricotta - 30 g di grana grattugiato - 30 g di pecorino grattugiato - pangrattato - olio extravergine d'oliva - sale - peperoncino in polvere

- 1 Passate al mixer i pomodorini, i pistacchi, le olive, l'aglio spremuto con l'apposito attrezzo, sale e peperoncino. Incorporate al trito 10 cucchiaini d'olio.
- 2 Spuntate i fagiolini, lavateli e tagliateli a tocchetti. Pelate le patate, tagliatele a dadini. Lessate le verdure 8-10 minuti in acqua bollente salata.
- 3 Sbattete le uova con un pizzico di sale, la ricotta, il pecorino e 20 g di grana. Cuocete e scolate la pasta, raffreddatela sotto l'acqua corrente e conditela con 1/3 del pesto e le uova.
- 4 Foderate una pirofila, lunga circa 24 cm, con carta da forno unta di olio e cosparsa di pangrattato. Versatevi metà composto, coprite con fagiolini e patate e completate con il resto del composto e con il grana rimasto, mescolato a 1 cucchiaino di pangrattato. Coprite con alluminio. Infornate a 200° per 30 minuti, scoprite e cuocete 15-20 minuti. Servite tiepido o freddo con il pesto rimasto.

FACILE

● Preparazione 30 minuti ● Cottura 50 minuti ● 790 cal/porzione

BERE GIUSTO

Il robusto Pigato del Ponente è ideale sul pesto mediterraneo e sull'equilibrato tra gramigna e uova.

Mini/orti.it

BASTA POCO PER COLTIVARE ERBE E ORTAGGI IN PICCOLI SPAZI VERDI, ANCHE CITTADINI. I CONSIGLI? SI COLGONO IN RETE

di Barbara Roncarolo, testi di Francesca Romana Mezzadri



IL GIARDINO DELLE DELIZIE

Si chiama Eve Fox, vive a Woodstock, NY, adora i farmers' markets, colleziona grembiuli e coltiva da sé la maggior parte di ciò che cucina. Come il rosmarino della salsa ham&cheese dei suoi celebri waffles (foto). TheGardenOfEating.org



UNA CUCINA PER DUE

Pietro e Francesca fanno coppia nella vita, ai fornelli e in rete. Il loro blog parla di cibo, vino, musica e anche di gardening, nella sezione dedicata all'orto in tavola: dove cucinano ciò che coltivano nel loro piccolo spazio verde di città. singerfood.com

SingerFood
 &Chiccherie



FOOD, GREEN & FASHION

Mirco, che si definisce stilista-ortista, coltiva e disegna un curiosissimo blog dedicato ai lati modaoli dell'orto, tra foto di sfilata e immagini di food, contest e link ai siti di ricette più cliccati della rete. lortodimichelle.blogspot.it



PIANTAGIONE MIGNON

Un balconcino (foto) di 3 metri per 1 è bastato a Claudia per il suo orto in miniatura in cui semina e raccoglie di tutto, dalle zucchine ai pomodori... grandi come noccioline! Per scoprire come fa, ilgattogoloso.blogspot.it



digginfood
 grow.cook.eat.

SUI TETTI DI CITTÀ

Willi scrive di cucina e giardinaggio, tiene corsi e show cooking ma, soprattutto, fa parte dello "urban agriculture movement", la comunità statunitense di giardinieri metropolitani che coltivano i loro orti in ogni possibile spazio, dai tetti ai cortili, passando per le terrazze. I frutti del suo lavoro crescono, vengono cucinati, gustati e, infine, raccontati sul suo blog digginfood.com

RACCOLTO A QUATTRO MANI

Maria si fa aiutare nell'orto (foto) dal piccolo Leonardo, che gioca lì accanto. Poi, porta in cucina il raccolto (erbe, fagiolini, zucchine, insalate) e crea manicaretti per tutta la famiglia, come gli gnocchetti con il pesto della "sua" rucola. Cuoca dal pollice verde, svela su incucinaconmaria.com ricette e trucchi "verdi".



Venite a trovarci su facebook.com/saleepepemagazine e segnalateci il vostro blog

IL TOCCO IN PIÙ

Bottarga

UN'ANTICA CONSERVA DAL SAPORE DI MARE PENETRANTE
E DECISO. L'IDEALE PER PASTASCIUTTE, SECONDI E INSALATE
DA GUSTARE COL MEDITERRANEO NEGLI OCCHI

a cura di Alessandro Gnocchi, testi di Mariarosa Schiaffino,
ricette di Claudia Compagni, foto di Alkèmia, styling di Stefania Aledi



Piastrelle Appiani, piatto in vendita da Chantai Delorme Milano, tavolino in vendita da Il Principe del Mare, canovaccio Serax. Nell'altra pagina: piastrelle Appiani, tavolino in vendita da 100FA, piatto in vendita da Chantai Delorme Milano. Indirizzi a pagina 6



Carpaccio di tonno

L'ardimentoso sapore della bottarga non può mancare a chi ama le vacanze di sole e di sale a Lampedusa, Favignana, Carloforte, sulle spiagge di Cagliari, Oristano, Alghero, ma anche a Orbetello o a Vibo Valentia. Sono questi i luoghi italiani più vocati a questa conserva ittica che sembra risalga ai Fenici e fu poi diffusa nel Mediterraneo dagli Arabi, che la chiamavano butarih, pesce salato. I due tipi più conosciuti sono prodotti con le uova di tonno e muggine, che vengono estratte, salate, pressate e poi essiccate, concentrando al massimo gusto e aroma. Ma si prepara anche con le uova di pesce

spada oppure quelle di molva, un pesce simile al merluzzo pescato soprattutto sulle coste spagnole. Si presenta come una specie di salame compatto, di colore tra bruno e fulvo, che si taglia a lamelle e si può mangiare col pane, dopo una marinatura di due ore in olio e limone, che la fa diventare morbida e fragrante. A fettine, sbriciolata o grattugiata, è perfetta per qualunque pastasciutta, insalata di mare o d'orto, pizze e panini: il risultato non passa inosservato al palato e al naso. Per questo, va dosata con attenzione, soprattutto se la si usa con altri ingredienti, che ne sarebbero sopraffatti.

> segue a pag. 77

CARPACCIO DI TONNO

PER 4 PERSONE

200 g di filetto di tonno tagliato a fette sottili - 100 g di bottarga di tonno - 1 limone - 2 rametti di menta - 1/2 cucchiaino di capperi sotto sale - olio extravergine d'oliva

- 1 Suddividete il filetto di tonno in 4 piatti piani. Conditelo con il succo del limone emulsionato con 4 cucchiaini d'olio e fatelo marinare in frigo per circa 30 minuti.
- 2 Pelate la bottarga e tagliatela a lamelle sottilissime. Sciaccuate ripetutamente i capperi sotto l'acqua corrente, asciugateli con carta da cucina e tritateli finemente.
- 3 Togliete il tonno dal frigo, distribuitevi i capperi tritati e qualche fogliolina di menta; suddividete al centro di ogni piatto la bottarga affettata, condite con un filo d'olio extravergine d'oliva e servite.

FACILE

- Preparazione 10 minuti ● Cottura nessuna ● 150 cal/porzione

PIZZETTE BIANCHE

PER 4 PERSONE

300 g di pasta da pane - 100 g di crescenza - 20 g di bottarga di muggine - 12 pomodorini semiseccati sott'olio - olio extravergine d'oliva

- 1 Dividete la pasta da pane in piccoli panetti e stendeteli con le mani in modo da ottenere dei dischetti con i bordi leggermente rialzati. Disponeteli su una teglia rivestita con carta da forno, bucherellate la pasta con una forchetta e bagnatela con 2 cucchiaini di acqua emulsionata con 1 cucchiaino d'olio.

Tavolino in vendita da 100FA, tovaglietta in vendita da Il Principe del Mare, piastrelle Apptiani. Nell'altra pagina: piatto in vendita da Chantal Delorme Milano, canovaccio in tessuto Ken Scott di Prima Linea, tessuto Silvia. Indirizzi a pagina 8

- 2 Cuocete le pizzette in forno preriscaldato al massimo della temperatura per 6 o 7 minuti, disponetevi sopra la crescenza a fiocchetti e poi continuate la cottura per altri 3 o 4 minuti.

- 3 Togliete le pizzette dal forno, grattugiate sopra la bottarga e completate con i pomodorini.

FACILE

- Preparazione 10 minuti ● Cottura 10 minuti ● 290 cal/porzione

FETTUCCINE CON BOTTARGA DI TONNO

PER 4 PERSONE

320 g di fettuccine - 40 g di bottarga di tonno - 200 g di pomodorini ciliegia - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine d'oliva

- 1 In una pentola, portate a ebollizione abbondante acqua salata e cuocetevi le fettuccine al dente.

- 2 Sbucciate lo spicchio d'aglio, schiacciatelo e fatelo dorare in una padella su fiamma piuttosto bassa con 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva; eliminate l'aglio e, fuori dal fuoco, versate nella padella 1 mestolo dell'acqua di cottura della pasta.

- 3 Unite la bottarga di tonno pelata e grattugiata e scioglietela molto bene nel condimento. Aggiungete i pomodorini mondati, lavati e tagliati a metà e fateli saltare per qualche secondo; aggiungete la pasta scolata, fatela insaporire e lasciate intiepidire prima di servire.

FACILE

- Preparazione 10 minuti ● Cottura 10 minuti ● 390 cal/porzione

Pizzette bianche



In Liguria, dove da sempre si utilizzano bottarghe sarde, si usa metterne qualche fettina in piatti tradizionali come il condiglione, ricca insalata con olive, uova sode, pomodori, peperoni, acciughe, oppure come la marinarsca capponata, preparata con le durissime gallette degli equipaggi marittimi di una volta. Un'idea da copiare è la deliziosa crema per tartine che si ottiene frullando punte di asparagi appena scottate con tuorli d'uovo sodo e bottarga. L'ideale comunque è farne la protagonista di grintose pastasciutte a base di spaghetti anche piuttosto sottili o, ancora meglio, di linguine o fettucce abbastanza consistenti, con due spicchi d'aglio interi, qualche

pomodoro e un trito di prezzemolo. Non c'è bisogno d'altro che olio extravergine d'oliva per ottenere un piatto magnifico, che però non può dirsi economico perché la bottarga esige una lavorazione manuale sapiente e non può costare poco. A proposito, una ricetta preziosa è quella che prevede bottarga di tonno su filetti di tonno: il pesce conservato e quello fresco si incontrano in un abbraccio esaltante.

Mentre la bottarga di muggine è considerata più pregiata, la più diffusa è quella di tonno, per la quale si pescano le femmine nel periodo della fecondazione, tra maggio e giugno. Si conserva per qualche mese, ma deve restare soda e compatta.

Fettucce alla bottarga
di tonno



Caffè freddo

BEVANDE CREMOSE, SOFFICI SEMIFREDDI, GELATI E GRANITE.
CON POCCHI TOCCHI GOLOSI IL PIÙ CLASSICO FINE PASTO
SI TRASFORMA IN IRRESISTIBILI DELIZIE SOTTO ZERO

a cura di Marina Cella, ricette di Claudia Compagni, foto di Luca Colombo/Studio XL,
styling di Silvia Valassina e Barbara Mantovani



GRANITA SICILIANA CON PANNA

PER 4 PERSONE

2 dl di caffè ristretto - 150 g
di zucchero semolato - 3 dl
di panna fresca - 1 baccello di
vaniglia - 30 g di zucchero a velo

- 1 Riunite in una casseruola lo zucchero semolato con la vaniglia incisa nel senso della lunghezza e 1/2 litro d'acqua. Portate a ebollizione, cuocete lo sciroppo per 2 minuti, spegnete e lasciate raffreddare.
- 2 Eliminate la vaniglia, unite il caffè e mescolate. Versate lo sciroppo in una teglia, trasferitelo in freezer e fatelo gelare mescolando di tanto in tanto con una frusta o una forchetta.
- 3 Al momento di servire montate la panna con lo zucchero a velo, suddividete la granita in 4 coppe, disponetevi sopra la panna e servite.

FACILE

- Preparazione 15 minuti ● Cottura 5 minuti ● 400 cal/porzione



IL CAFFÈ FREDDO NON
PUÒ MANCARE SULLA
TAVOLA DELL'ESTATE.
TROVATE TANTE ALTRE
IDEE SULLA NUOVA
APP DI SALE&PEPE.
SCOPRITE
COME INSTALLARLA
A PAGINA 114

PÀNERA SULLO STECCO

PER 8 PERSONE

2,5 dl di panna - 2,5 dl di latte - 100 g di zucchero -
1/2 dl di rum - 10 g di gelatina in fogli
- 1 dl di scarso di caffè ristretto - 50 g di mandorle
pralinate

- **1** Riunite in una casseruola lo zucchero con 4-5 cucchiaini d'acqua e cuocetelo su fiamma bassa fino a che si è sciolto. Unite il rum e mescolate. Ammorbidite la gelatina in acqua fredda. Versate in una casseruola il latte con il caffè, portate a ebollizione leggera e proseguite la cottura per 15 minuti.
- **2** Unite lo sciroppo di zucchero e rum, la gelatina scolata e strizzata e mescolate fino a che si è sciolta. Filtrate il composto e lasciatelo raffreddare. Montate la panna, amalgamatela delicatamente e versate in uno stampo da 5x25 cm, leggermente inumidito.
- **3** Trasferitelo in freezer e, quando il composto inizia a rapprendersi, inserite 8 stecchi di legno equidistanti tra loro; fate gelare. Sfornate il semifreddo, tagliatelo a fette con un coltello bagnato con acqua calda e passate la punta di ogni pezzo nelle mandorle pralinate tritate.

FACILE

- Preparazione 20 minuti + riposo ● Cottura 20 minuti
- 215 cal/porzione

Nella pagina accanto:
tovagliolo in vendita
da Nella Longari, coppa
Arnolfo di Cambio.
In questa pagina: vassoio
in ceramica Paola C;
Indirizzi a pagina 8





MILKSHAKE CON SALSA CALDA AL CIOCCOLATO

PER 4 PERSONE

400 g di gelato al caffè - 2,5 dl di caffè espresso - 1 litro di latte - 4 cucchiaini di miele di acacia
- 1 dl di panna fresca - 30 g di cacao amaro in polvere

● **1** Riunite in una casseruola la panna con il miele e il cacao setacciato attraverso un colino. ● **2** Scaldate gli ingredienti fino all'inizio dell'ebollizione e spegnete. ● **3** Frullate nel mixer il latte, il caffè e la metà del gelato e versate il composto in 4 bicchieri alti. ● **4** Unite il gelato rimasto, versatevi sopra la salsa calda e servite subito.

FACILISSIMA ● Preparazione 10 minuti ● Cottura 5 minuti ● 500 cal/porzione

CAPPUCCINO ALLA RICOTTA

PER 4 PERSONE

400 g di ricotta morbida - 80 g di zucchero a velo - 10 g di caffè liofilizzato - 100 g di yogurt greco intero
- 2 dl di latte - cannella in polvere

● **1** Mescolate il caffè con 3 cucchiaini di acqua bollente fino a renderlo omogeneo. ● **2** Lavorate la ricotta, il caffè preparato e lo zucchero a velo con un paio di fruste elettriche fino a ottenere una crema soffice. ● **3** Unite lo yogurt e mescolate. Suddividete in 4 bicchieri bassi e mettete in freezer per 30 minuti. ● **4** Montate il latte con l'apposito attrezzo per il cappuccino, versate la schiuma sulla ricotta e spolverizzate con la cannella.

FACILE ● Preparazione 15 minuti ● Cottura nessuna ● 275 cal/porzione



Tovaglia in lino Society,
bicchiere basso Authentics,
cucchiaino Alessi,
bicchiere alto Zara Home.
Indirizzi a pagina 8



Se la tazzina fumante racchiude la quintessenza del caffè, d'estate sono le varianti a zero gradi le più gradevoli al palato. A cominciare dal classico caffè freddo, che si può realizzare in casa proprio come al bar, a patto di seguire qualche semplice regola "rubata" ai professionisti. In primo luogo la base deve essere un espresso regolare, non allungato come alcuni suggeriscono: 7 g di caffè preparato in 30 secondi per una tazzina da 20-25 ml (volendo si può utilizzare anche il caffè della moka ma la bevanda risulterà molto meno aromatica e intensa). Indispensabili anche gli attrezzi giusti, dal mixing glass (un bicchiere alto per miscelare), allo strainer (il colino per filtrare) fino allo shaker per le versioni miscelate. Ed ecco come procedere. Versate 10 cubetti di ghiaccio nel mixing glass, aggiungete 10 ml di zucchero liquido (una soluzione di zucchero di canna che si trova pronta o si può fare da sé facendo sciogliere in un padellino lo zucchero nell'acqua nella proporzione del 62%) e unite 2 tazze di espresso. Miscelate con un cucchiaino dal manico lungo, filtrate con lo strainer e servite in un tumbler abbastanza largo (bicchiere di forma cilindrica) o una coppa Martini. Più golosa la versione shakerata, sormontata da una deliziosa crema. Si prepara con gli stessi ingredienti, che vanno messi nello shaker e miscelati per una trentina di volte con movimenti orizzontali. Poi si filtra e si versa nei bicchieri. Chi ama un tocco alcolico, lo può arricchire con Baileys (crema di whisky), liquore al caffè, Amaretto di Saronno o altro, a patto che la quantità di alcol non superi mai quella del caffè, per non coprire il gusto dell'espresso. Infine, per i più golosi il classico tiramisù si può reinterpretare in versione liquida, da servire in tazza a fine pasto. Mettete in un frullatore 2 palline di gelato alla crema, 2 savoiardi, 20-25 ml di espresso e 1 cucchiaino di cacao magro. Frullate per 5-10 secondi e servite in una tazzina spolverizzata di cacao.

M. C.

*con la collaborazione di Michele Pauletic, docente
presso l'Università del Caffè Illy di Trieste*

GELATO AI PINOLI CON CROCCANTE

PER 4 PERSONE

4 dl di latte - 2 dl di panna fresca - 150 g di miele
di acacia - 4 tuorli - 40 g di caffè in chicchi
- 200 g di pinoli - sale

- **1** Versate il latte e la panna in una casseruola. Unite i chicchi di caffè leggermente pestati, scaldate il tutto su fiamma bassissima e lasciate in infusione per 30 minuti.
- **2** Riunite in una ciotola i tuorli con 100 g di miele e un pizzico di sale e montateli con una frusta fino a che risultano chiari e spumosi. Unite il composto precedente e cuocete la crema a bagnomaria per circa 10 minuti fino a che vela il cucchiaino.
- **3** Filtrate la crema e lasciatela raffreddare. Unite la metà dei pinoli tritati e montate il gelato nella gelatiera. Se non l'avete, trasferite il composto in freezer per circa 4 ore, tirandolo fuori almeno 3 volte per mescolarlo.
- **4** Caramellate i pinoli rimasti con il miele rimanente fino a ottenere un caramello dorato, versate il croccante su un foglio di carta da forno e lasciatelo raffreddare. Spezzettatelo e servitelo con il gelato.

MEDIA

- Preparazione 20 minuti + riposo ● Cottura 15 minuti
- 680 cal/porzione



Nella pagina accanto: bicchiere
Arnolfo di Cambio. In questa
pagina: tovagliolo e cucchiaino
in plexiglass trasparente
in vendita da Nella Longari,
tumbler Paola C.
Indirizzi a pagina 8



COFFEE SODA

PER 4 PERSONE

4 dl di caffè freddo - 500 g
di gelato al caffè - 2,5 dl
di soda o acqua minerale
molto gassata - 4 cucchiaini
di liquore al caffè
- 2 dl di panna fresca -
40 g di zucchero - 20 g
di cioccolato fondente

● **1** Riunite in una casseruola lo zucchero con 2 cucchiaini d'acqua, fate bollire lo sciroppo per 2 minuti e lasciate raffreddare.

● **2** Montate leggermente la panna. Grattugiate il cioccolato in scaglie. Suddividete il gelato in 4 bicchieri di vetro alti, versatevi sopra il caffè freddo, il liquore e la soda fino ad esaurire gli ingredienti.

Completate con la panna preparata e il cioccolato grattugiato e servite.

FACILISSIMA

● Preparazione 10 minuti ● Cottura 2 minuti ● 625 cal/porzione

IRISH COFFEE GHIACCIATO

PER 4 PERSONE

400 g di gelato alla vaniglia - 2,5 dl di caffè - 2 dl di panna fresca - 2 dl di whisky - noce moscata

- **1** In una ciotola lavorate il gelato con il whisky fino a ottenere una crema omogenea. Traferitela in freezer e fatela gelare per 10 minuti.
- **2** Montate la panna fino a che risulta morbida. Riprendete il gelato, suddividetelo in 4 tazze di vetro e versatevi sopra il caffè freddo.
- **3** Aggiungete la panna, completate con un pizzico di noce moscata in polvere e servite subito.

FACILISSIMA

- Preparazione 10 minuti + riposo ● Cottura nessuna
- 565 cal/porzione



Nella pagina accanto: piatto da dessert e cucchiaino Alessi, tumbler vintage in vendita da Galleria Luisa della Piane. In questa pagina: tovaglia in lino Society, bicchiere Alessi. Indirizzi a pagina 8

LA DOLCE VITA DI CHIARA

Cubo gelato alle pesche

L'ALTERNANZA CROMATICA ANTICIPA QUELLA DEI SAPORI.
E OFFRE AL PALATO UN GIOCO DI CONSISTENZE
DI STRAORDINARIA EFFICACIA. DA GUSTARE A PICCOLI BOCCONI

ospite nella nostra cucina Chiara Patracchini, a cura di Mariateresa Carlucci, foto di Michele Tabozzi





INGREDIENTI PER 6 PERSONE

per il gelato al bonet e pesche: 1,2 litri di latte fresco intero - 3 dl di panna fresca - 325 g di zucchero - 120 g di cacao amaro - 200 g di amaretti sbriciolati - 4 cucchiaini di rum e 4 di caffè - 500 g di pesche a cubetti
per il biscotto morbido: 260 g di zucchero - 90 g di burro - 220 g di uova - 250 g di farina - 130 g di panna fresca - 5 g di lievito per dolci - 2 g di sale
per il coulis di pesche: 4 pesche sbucciate - 25 g di zucchero
per rifinire: 1 cucchiaino di mandorle a lamelle - 6 ciuffi di menta

● **1** Preparate il biscotto: frullate in un mixer tutti gli ingredienti, tranne il burro finché l'impasto sarà omogeneo; trasferitelo in una ciotola, versate il burro fuso non caldo, sbattete per altri 5-6 minuti e fate riposare in frigorifero per 1 giorno. ● **2** Preparate il gelato: scaldate il latte e la panna finché diventano tiepidi (se avete un termometro controllate la temperatura: deve essere di 40°); unite metà dello zucchero, scaldate ancora un po' (fino a 60°), quindi unite il cacao mescolato con il restante zucchero. ● **3** Scaldate ulteriormente il composto (fino a 85°), poi fate raffreddare, trasferite nella gelatiera e lasciate mantecare seguendo le istruzioni della gelatiera. ● **4** A metà lavorazione, versate il caffè e il rum; alla fine, unite gli amaretti e le pesche. Distribuite il gelato in uno stampo rettangolare di 21x30 cm e mettetelo in freezer. ● **5** Sistemate l'impasto del biscotto in uno stampo uguale e infornate a 160° per 15 minuti. Lasciatelo raffreddare e tagliatelo con una coppa pasta in quadrati di 6 cm. Preparate il coulis: fate sciogliere lo zucchero in un pentolino con 1/2 dl d'acqua fino a ottenere uno sciroppo limpido. Lasciatelo raffreddare e frullatelo con 3 pesche. Ricavate dalla pesca rimasta 6 quadrati di 4 cm. ● **6** Mettete i quadrati di biscotto sui piatti velati con il coulis. Tagliate il gelato in quadratini di 4,5 cm e adagiateli sui quadrati di biscotto. Lasciate "scaldare" a temperatura ambiente per 10 minuti e completate con i quadrati di pesca, le mandorle tostate e le foglioline di menta.

FACILE ● Preparazione: 50 minuti + raffreddamento ● Cottura: 30 minuti

CREATIVITÀ E TRADIZIONE

Ancora una volta **Chiara Patracchini** (pasticciere al ristorante **La Credenza** di San Maurizio Canavese, Torino) attinge da storiche ricette piemontesi per creare questo sfavillante dessert. È partita dal **bonet**, il classico budino all'amaretto, e dalle **pesche ripiene**, di ottocentesca memoria. Li ha scomposti, mantenendo intatti i loro sapori, e li ha reinterpretati con destrezza giocando con forme, consistenze e temperature. Per offrire ai palati più raffinati una straordinaria escalation di gusti da assaporare lentamente, e poco alla volta. Cucchiaino dopo cucchiaino.



Gelatiera Severin.
Indirizzi a pagina 8

MADE IN ITALY

CONOSCERE E GUSTARE LE ECCELLENZE

Mozzarella di bufala

QUELLA AUTENTICA VIENE DALLA CAMPANIA.
LA SUA PASTA MORBIDA E SETOSA SPRIGIONA
FRESCHEZZA E DELIZIOSO AROMA DI LATTE

di Marina Cella, foto di Maurizio Lodi, ricetta di Livia Sala,
scelta del vino di Sandro Sangiorgi

Ciotola Pordamsa.
Indirizzi a pagina 8

Nei primi anni dopo il Mille, quando i Normanni regnavano sul Meridione d'Italia, erano i bufali ad aiutare i contadini nei campi. Ma questi animali da lavoro portati dagli Arabi, gli unici in grado di resistere al caldo e ai terreni accidentati delle zone paludose, ben presto rivelarono un altro inestimabile pregio: il loro latte, da cui ricavare ottimi formaggi. E proprio uno di questi, la mozzarella di bufala campana, è oggi una delle eccellenze della nostra arte casearia, insignita della Dop e conosciuta in tutto il

mondo. La sua peculiarità è di essere un formaggio a pasta filata (la cagliata fusa viene sollevata e tirata con le mani) poi tagliata con pollice e indice: da qui il nome mozzarella, derivato dal verbo "mozzare". Viene prodotta in Campania (per il 90% nelle province di Caserta e Salerno), in alcuni comuni del Lazio e in piccola parte in provincia di Foggia e a Venafro (Molise). È tutelata dal Consorzio e deve riportare sulla confezione il marchio con la scritta Mozzarella di Bufala Campana e quello della Dop.

Bianca come la porcellana

Latte di bufala intero proveniente dalla zona d'origine, caglio e sale. Sono questi gli unici ingredienti della mozzarella di bufala campana, che si riconosce per il colore bianco porcellana, la crosta sottilissima con superficie liscia e la consistenza leggermente elastica nelle prime ore dalla produzione, che poi tende a diventare più fondente. Al taglio, fuoriesce un liquido biancastro che profuma di latte, il sapore è deciso ma delicato. Rispetto a quella vaccina, è diversa la composizione del latte, più ricco di proteine, grassi e calcio; anche l'aroma e il gusto sono più intensi. Andrebbe consumata il giorno stesso dell'acquisto; in caso contrario, va conservata in ambiente fresco, possibilmente non in frigorifero, sempre immersa nel suo latticello. Se si mette in frigo, è consigliabile tenerla a temperatura ambiente per almeno 30 minuti prima di mangiarla.

Cruda, cotta o filante

La mozzarella di bufala è al top al naturale, da sola per coglierne appieno il sapore lievemente acidulo o anche con un filo d'olio extravergine fruttato e leggermente piccante. Perfetto il matrimonio con le verdure, il prosciutto crudo e il melone. L'insalata più classica è la caprese con pomodori e basilico, che si può presentare anche in sfiziosi spiedini o in torrette a strati sovrapposti. Ma la mozzarella si sposa anche con insalate a foglia verde, verdure alla griglia, patate lesate. È ottima per guarnire tartine e bruschette, insaporite con olive, capperi e acciughe, oppure, tagliata a dadini o a bocconcini, nelle insalate di cereali o come tocco finale su una pasta calda. Più insolito ma delizioso l'accostamento con le tartare di carne o di pesce o con i gamberi crudi. Se invece si usa come ingrediente, è bene toglierla dal liquido e lasciarla qualche ora in frigo perché si asciughi. Oltre all'immancabile abbinamento con la pizza tradizionale, renderà filanti gli gnocchi, più gustosi i ripieni della pasta e gli sformati, speciale persino il risotto.

BERE GIUSTO

La mozzarella si accosta con il Piediroso, che non teme la forza del latte di bufala e sa accogliere la sapidità e la tenacia del formaggio. È un vino antichissimo, prodotto in molte zone della Campania e conosciuto anche come "Per 'e Palummo" (piede di colombo). L'azienda I Pentri ne offre una versione viva e versatile, adatta anche a latticini ottenuti in Puglia, Lazio, Molise e Lucania.



BOCCONCINI DI BUFALA FARCITI

PER 4 PERSONE

8 bocconcini di mozzarella di bufala - 1 acciuga sotto sale - 2 cucchiaini di capperi sotto sale - 3 cucchiaini di olive nere al forno denocciolate - una ventina di foglie di rucola - 1 limone non trattato - 6 foglie di basilico - olio extravergine d'oliva - fiori di malva per decorare - pepe

- 1 Dissalate i capperi. Metteteli a bagno per almeno mezz'ora in una grossa ciotola, cambiando l'acqua più volte. Diliscate l'acciuga e sciacquatela con cura dal sale.
- 2 Tritate non troppo finemente i capperi con le olive, l'acciuga, le foglie di rucola (tenendo da parte i gambi) e il basilico. Insaporite il trito con un pizzico di scorza del limone grattugiata e conditelo con olio e pepe.
- 3 Tagliate a metà i bocconcini e farciteli con il trito. Infilateli con i gambi delle foglie di rucola tenuti da parte e decorateli con filettini della scorza di limone rimasta e fiorellini di malva. Pepate a piacere, completate con un filo d'olio e servite subito.

FACILISSIMA

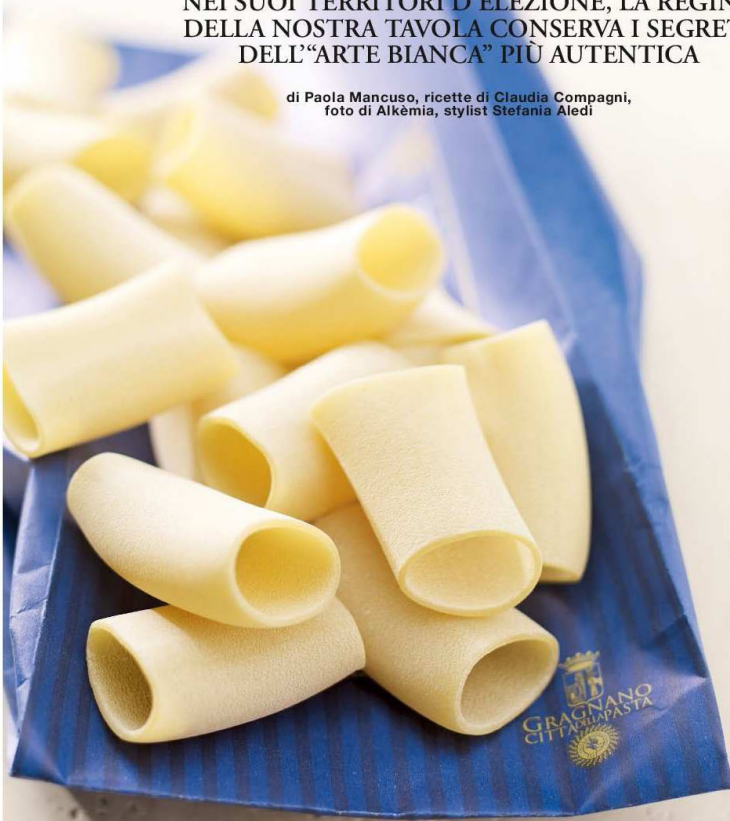
- Preparazione 15 minuti
- Cottura nessuna - 145 cal/porzione



I luoghi della pasta

NEI SUOI TERRITORI D'ELEZIONE, LA REGINA DELLA NOSTRA TAVOLA CONSERVA I SEGRETI DELL'“ARTE BIANCA” PIÙ AUTENTICA

di Paola Mancuso, ricette di Claudia Compagni,
foto di Alkèmia, stylist Stefania Aledi



Sopra: l'essiccazione della pasta con i metodi di ieri e di oggi.
A destra, la lavorazione ancora artigianale dei maccheroncini di Campofilone (Ascoli Piceno), pasta all'uovo sottile come capelli d'angelo: una specialità rinomata in tutto il mondo.

È l'Italian food per eccellenza, tanto che in tutti gli angoli dei cinque continenti la pasta è conosciuta così, con questo nome originale e in traducibile. Ed è Gragnano, piccolo centro campano a due passi dalla splendida Costiera amalfitana, che da sempre sostiene di aver dato i natali all'industria pastaia. Fino a ottenere, nel 2010, il riconoscimento della denominazione Igp Pasta di Gragnano. Nell'Ottocento il paese contava già cento pastifici moderni: la ragione di tanta fioritura era dovuta al microclima locale, ventilato e leggermente umido per via del mare, così vicino. L'ideale per l'asciugatura lenta e graduale della pasta, vero must per ottenere le migliori caratteristiche di gusto e tenuta di cottura. Oggi viene

> segue a pag. 93

Maccheroncini al ragù di carne



Gragnano, pasta di Gragnano IGP



MACCHERONCINI AL RAGÙ DI CARNE (MARCHE)

PER 4 PERSONE

250 g di maccheroncini di Campofilone - 100 g di carne trita di vitellone - 100 g di carne trita di maiale - 100 g di carne trita di pollo - un pezzetto di biancostato - 1 confezione (440 g) di pomodori pelati - 1 costola di sedano - 1 carota - 1 piccola cipolla bionda - mezzo bicchiere di vino bianco - 4/5 foglie di basilico - 30 g di pecorino romano grattugiato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- 1 Pulite sedano, carota e cipolla e tritatele finemente. Fatele stufare a fuoco dolce in una casseruola con 4 cucchiaini d'olio, unite i tre tipi di carne trita e rosolatela uniformemente per 7-8 minuti.
- 2 Versate il vino bianco e lasciatelo evaporare, unite i pomodori pelati spezzettati e una presa di sale, mescolate, coprite la casseruola e cuocete il ragù su fiamma bassa per 1 ora. Eliminate l'osso dal biancostato, tritate la polpa e unetela al ragù. Profumate con le foglie di basilico spezzettate, pepate e spegnete.
- 3 Cuocete i maccheroncini in abbondante acqua salata in ebollizione, scolateli al dente lasciandoli umidi, conditeli con il ragù e completate con il pecorino.

FACILE

- Preparazione 20 minuti ● Cottura 1 ora e 10 minuti
- 470 cal/porzione

PACCHERI ALLA SORRENTINA (CAMPANIA)

PER 4 PERSONE

320 g di paccheri di Gragnano - 1 kg di pomodori San Marzano - 1 cipolla - 1 peperoncino fresco piccante - 1 spicchio d'aglio - 1 mazzetto di basilico - 200 g di mozzarella - 50 g di caciocavallo - olio extravergine d'oliva - sale

- 1 Scottate i pomodori in acqua in ebollizione per pochi secondi, scolateli, pelateli, eliminate i semi e tritate la polpa grossolanamente.
- 2 Pulite il peperoncino, eliminando il picciolo e i semi interni; sbucciate l'aglio e la cipolla e tritate finemente i due ingredienti. Scaldate 4-5 cucchiaini d'olio, unite il trito preparato e la polpa dei pomodori, regolate di sale e cuocete la salsa per circa 20 minuti.
- 3 Unite 4-5 foglie di basilico, mescolate e spegnete. Tagliate la mozzarella a dadini e grattugiate il caciocavallo. Lessate la pasta al dente, scolatela, conditela con la salsa di pomodoro e i dadini di mozzarella e trasferitela in una pirofila. Cospargetela con il caciocavallo grattugiato, passatela per pochi minuti nel forno a 180° e servite.

FACILE

- Preparazione 25 minuti ● Cottura 30 minuti ● 635 cal/porzione

BIGOLI CON ACCIUGHE E CIPOLLA (VENETO)

PER 4 PERSONE

320 g di bigoli - 4 cipolle bionde - 8 filetti di acciuga sott'olio - 1 cucchiaino di capperini sott'aceto - 2 rametti di prezzemolo - olio extravergine d'oliva - sale

- 1 Sbucciate le cipolle e tagliatele prima a metà, poi a fettine sottilissime. Versate 5 cucchiaini d'olio in una grossa padella antiaderente, unite le acciughe e fatele sciogliere mescolando su fiamma bassissima.
- 2 Aggiungete le cipolle e cuocetele coperte su fiamma bassissima per circa 30 minuti o fino a quando risultano morbidissime. Unite i capperini e mescolate.
- 3 Lessate la pasta al dente in acqua salata, scolatela, fatela insaporire nella padella con la salsa preparata e completate con il prezzemolo tritato.

FACILISSIMA

- Preparazione 15 minuti ● Cottura 40 minuti ● 415 cal/porzione

PASTIFICI D'ITALIA

Nella patria della pasta, sono tante le aziende che producono ancora secondo tradizione. In Puglia e nel **Salento** in particolare, terra di trafilatori, ci sono ancora pastifici storici che puntano sulla lentezza e sulla delicatezza della lavorazione: dalle immancabili orecchiette alle originissime ruote. In **Abruzzo**, grazie all'acqua pura del Gran Sasso o delle sorgenti del fiume Verde, antichi pastifici artigiani producono paste dal sapore antico, fatte essiccare su canne di bambù, come chitarre e tagliatelle matassate. In **Toscana**, famiglie di pastai da generazioni concedono 50 ore all'essiccazione, dopo aver trafilato al bronzo le migliori semole di grano duro, ovviamente italiane.



> segue da pag. 91

fatta in forni a basse temperature che imitano l'essiccazione naturale, per un tempo che va dalle 24 alle 36 ore e più. Fondamentali per la lavorazione della pasta sono anche le trafile in bronzo, che ne rendono la superficie ruvida e porosa per catturare al meglio il condimento; nascono così le tipiche specialità gragnanesi: paccheri, ziti, vermicelli lunghi lunghi da spezzare a mano e maccheroni, nome che un tempo indicava tutti i formati di pasta. Lo confermano i maccheroncini di Campofilone, che in verità sono tagliolini sottilissimi. Di tradizione antica, sono diventati famosi solo negli anni '80, e oggi sono una prelibatezza per gourmand. A base di farina di grano duro e tuorli d'uovo (tradizionalmente, 10 ogni kg di farina), trafilati al bronzo ed essiccati a basse temperature, hanno profumo intenso e una straordinaria resa in cottura, tanto da essere considerati tra le migliori paste all'uovo italiane. Vengono prodotti solo nella zona di Campofilone, delizioso borgo medievale a pochi chilometri da San Benedetto del Tronto, sulla costa marchigiana. Per assaggiarli, vale il viaggio la sagra dedicata che si tiene, ogni agosto (quest'anno, dal 3 al 6). Anche il Veneto, tradizionalmente vocato a riso e gnocchi, vanta una pasta trafilata tipica: i bigoli, sorta di grossi spaghetti. A differenza di questi, sono di grano tenero o integrale, i cosiddetti "bigoi mori" (anche se oggi si trovano più facilmente di grano duro). I condimenti più classici? Con la "sar-dea" - sarde sotto sale stemperate nell'olio d'oliva - un tempo riservato ai giorni di magro, o con ragù di anatra. Un piatto "storico" che si può assaggiare a Zanè (Vicenza) il giorno della festa del Rosario (a ottobre), alla sagra che si tiene da 40 anni.



Calzoni, panzerotti & C.

LA PASTA DA PIZZA, PREPARATA IN CASA O ACQUISTATA GIÀ PRONTA, È LA BASE DI DIVERSE SPECIALITÀ. DA FARCIRE SECONDO TRADIZIONE O CON UN PIZZICO DI FANTASIA

di Miriam Ferrari, in cucina Livia Sala, foto di Maurizio Lodi



Piatto Ikea, tovagliolo
D&M depot.
In tutto il servizio
spianatoia Tescoma.
Indirizzi a pagina 8



CALZONE ROTONDO

- **1** Dividete in due parti 500 g di pasta da pizza e stendete una parte in un disco prima con il matterello, poi con la punta delle dita, fino allo spessore di circa 1/2 cm. Sistematelo in una teglia foderata con carta da forno, facendolo un po' sbordare. ● **2** Fate soffriggere con un filo di olio 500 g di cipollotti a fettine; aggiungete 8 pomodorini tagliati a metà, 100 g di olive nere snocciolate, 3 filetti di acciuga e 3-4 foglie di basilico; cuocete per 5 minuti, regolate di sale e pepate. Riempite con il composto la pasta nella teglia e distribuitevi sopra 300 g di ricotta di pecora. ● **3** Stendete la restante pasta, meno un pezzetto, in un disco del diametro della teglia, sistematelo sul ripieno e ripiegare verso l'interno i bordi della pasta sottostante, formando un cordoncino. Preparate con la pasta tenuta da parte due lunghe strisciole, sistematele, avitandole, all'interno del bordo del calzone. ● **4** Praticate tutt'intorno tanti taglietti obliqui equidistanti, spennellate la superficie con un velo di olio e cuocete in forno già caldo a 220° per mezz'ora.

PANZEROTTI AL FORNO

- **1** Stendete 500 g di pasta da pizza allo spessore di circa 1/2 cm, poi incidetela con un coppapasta del diametro di 10-12 cm, premendo bene in modo da praticare un taglio netto. Rimpastate i ritagli, ristendeteli e incidete altri dischi. ● **2** Tagliate a dadini 300 g di polpa di pomodoro, raccoglieteli in un colino, salateli, lasciateli scolare per una decina di minuti, poi metteteli in una ciotola. Tagliate a dadini 200 g di provola. Distribuite su metà di ogni disco un po' di pomodoro e di provola, spolverizzate di origano e condite con un filo di olio. ● **3** Ripiegate il mezzo disco libero sul ripieno, premete i bordi con le dita per sigillare la pasta, poi ondulateli formando 5-6 piegoline. ● **4** Sistemate i panzerotti su una placca foderata con carta da forno, spennellateli leggermente di olio e cuoceteli in forno già caldo a 200° per 15-20 minuti (la foto è a pagina 97).



1



2



DOPPIE GIRANDOLE

- **1** Stendete 500 g di pasta da pizza in un rettangolo dello spessore di 3-4 mm e dividetelo a strisce larghe circa 15 cm. Lavorate in una ciotola 3-4 cucchiai di pâté di olive con un cucchiaino di olio, poi stendete la crema ottenuta sulle strisce di pasta con una spatola, lasciando libero un bordo di circa un cm; arrotolate i due lati lunghi verso il centro fino a unirli. ● **2** Con un pesante coltello tagliate le doppie girandole a fette di un paio di cm, sistematene, un po' distanti una dall'altra, su una placca foderata con carta da forno e infornatele a 200° per 15-20 minuti.

BICCHIERINI

- **1** Ungete di olio le cavità di uno stampo da muffin da 6 porzioni. Dividete in 6 parti 500 g di pasta da pizza e stendetene in dischi. Foderate con ogni disco una cavità, tagliando via la parte che sborda. Ristendete i ritagli e ricavate 6 strisciole con cui rifinite i bordi dei bicchierini. ● **2** Tagliate a dadini 2 zucchine, un peperone giallo e uno rosso e fateli saltare in padella con 2 cucchiai di olio e qualche foglia di basilico; salate, pepate e riempite con la ratatouille i bicchierini di pasta. Infornate a 200° e cuocete per 15-20 minuti.

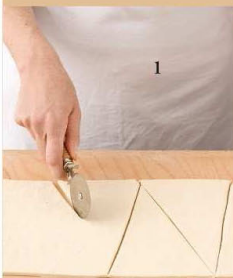
1



2



1



2



CORNETTI

- **1** Stendete 500 g di pasta da pizza allo spessore di 3-4 mm, ricavatene 2 rettangoli alti 15 cm e tagliateli a triangoli di 10 cm di base. ● **2** Sistemate sulla base di ogni triangolo 2-3 pezzetti di peperone sott'aceto, una fettina di pancetta e qualche fogliolina di timo, quindi arrotolate morbidamente la pasta, incominciando dalla base, e alla fine arcuate leggermente le punte dei cornetti; sistemateli su una placca foderata con carta da forno, spennellateli di olio, cospargeteli con qualche granello di sale e cuocete in forno già caldo a 200° per 15-20 minuti.

RIPIENI A SCELTA

La farcitura di queste preparazioni può variare. Oltre ai ripieni descritti nelle ricette potete scegliere le seguenti proposte.

PER IL CALZONE. Salame piccante, pecorino, pomodori; prosciutto, caciocavallo, uova sode; prosciutto, mozzarella, rucola; zucchine saltate in padella, pinoli, crescenza; polpa

di maiale macinata, uova, parmigiano e scamorza; ricotta, scamorza, parmigiano, prosciutto e pomodori. **PER I PANZEROTTI.** Mozzarella, pomodoro, prosciutto; salsiccia piccante, ricotta, pomodori; ricotta, spinaci, grana; gamberetti saltati con un pizzico di curry e rucola; salmone fresco e champignon; bietoline saltate con aglio, acciughe, pinoli, uvette e

capperi; mozzarella, pomodoro e basilico; ricotta, pesto e parmigiano. **PER I BICCHIERINI.** Melanzane, mozzarella e pomodoro; dadini di pancetta affumicata, panna fresca, uova ed emmentaler, misticanza, pomodori, olive e mozzarella (in questo caso cuocete i bicchierini e riempiteli solo dopo con l'insalata).

LE DOSI SONO PER 6-8 PERSONE

Ghiotta sfornata di bocconcini

Panzerotti, doppie girandole, cornetti, bicchierini. Stessa pasta, forme e farciture diverse. Serviti insieme sono una bella idea per l'happy hour o un ricco buffet.



TROVATE INTE ALTRE
RICETTE DI SALZONI
E PANZEROTTI
SULLA NUOVA
APP DI SALE&PEPE.
SCOPRITE COME
INSTALLARLA
A PAGINA 114

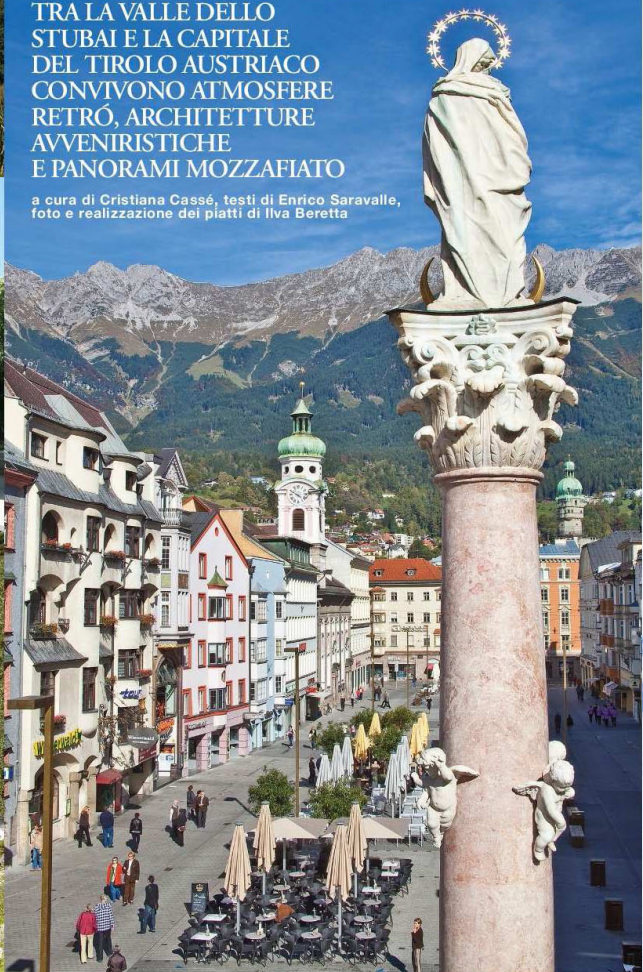
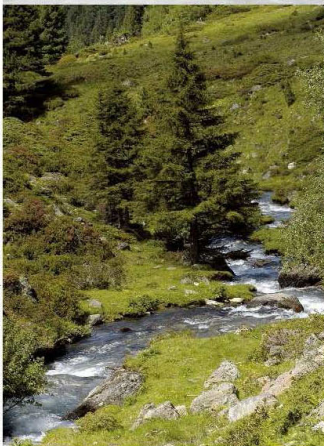
LUOGHI ECCELLENTI



La montagna di Innsbruck

TRA LA VALLE DELLO
STUBAI E LA CAPITALE
DEL TIROLO AUSTRIACO
CONVIVONO ATMOSFERE
RETRÓ, ARCHITETTURE
AVVENIRISTICHE
E PANORAMI MOZZAFIATO

a cura di Cristiana Cassé, testi di Enrico Saravalle,
foto e realizzazione dei piatti di Ilva Baretta



Vette immacolate, natura incontaminata e paesi da cartolina: tutto questo è il Tirolo austriaco, dove non mancano le mete per gli amanti della montagna dura&pura. A mezz'ora d'auto dal Brennero, per esempio, li aspetta la StubaiTal, una delle valli più selvagge della regione. Si snoda per una trentina di chilometri nel paesaggio alpino, è disseminata di una manciata di paesini tutti baite, chiesone barocche e distese di abeti ed è, naturalmente, di una bellezza mozzafiato. Merito anche dell'ottantina di ghiacciai, delle decine di cascate, del centinaio di cime over 3000 che fanno da scenografia alla strada del fondovalle. Ma non è tutto: ai fan di camminate e biciclette la valle offre chilometri di sentieri. Come quelli che si scoprono nel WildeWasserPark, il Parco delle Acque Selvagge, paradiso di cascate e ruscelli. Un altro must, dopo l'abitato di Neustift, è poi lo Stubai Glacier, una gigantesca coperta di ghiaccio che riveste l'intero massiccio della StubaiTal. Con una cabinovia si arriva a quota 3210, dove si trova lo skywalk Top of Tyrol, un ponte di 9 metri con una vista indescrivibile. E per concludere in bellezza, a Neustift si fa shopping goloso al Bauernmarkt, il mercato contadino del venerdì: dal burro al Topfen (una specie di ricotta) al raro Graukäse, (il formaggio grigio), dalle trote di torrente allo Kaminwurz (un salamino affumicato) fino allo speck.

> segue a pag. 100

Nella pagina a fianco, in grande, la colonna di Sant'Anna in Maria Theresien Strasse, a Innsbruck.

Più a sinistra, dall'alto, un piccolo borgo nella StubaiTal; l'avventistico ingresso della funicolare che da Innsbruck conduce al complesso montano della Nordkette; la natura incontaminata della valle.

GROSTL (PADELLATA DI CARNE, PATATE E CIPOLLE)

PER 6 PERSONE

9 patate - 800 g di carni a scelta tra spalla di maiale e polpa di vitello o di manzo - 1 cipolla - 1 noce di burro - 40 g di pancetta - 1/2 borchia di brodo - 1 foglia di alloro - qualche stelo di erba cipollina - 1 ciuffo di prezzemolo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

- **1** Lavate le patate e lessatele con la buccia, partendo da abbondante acqua fredda, per circa 30 minuti dall'ebollizione: devono rimanere sode.
- **2** In una padella antiaderente soffriggete la cipolla sminuzzata con il burro e la pancetta tritata. Unite la carne a listarelle o a cubetti e rosolatela. In un'altra padella dorate le patate a fettine in abbondante olio bollente finché saranno croccanti. Sgocciolatele, fatele asciugare su carta assorbente, salate e pepate.
- **3** Aggiungete le patate e l'alloro alla carne rosolata. Se necessario bagnate con qualche cucchiaio di brodo e poi premete con una paletta in modo da formare un tortino irregolare. Togliete l'alloro, regolate di sale, pepate e profumate con erba cipollina tagliuzzata e poco prezzemolo tritato. Cuocete per 10 minuti, girate con un coperchio, come se fosse una frittata, e fate dorare dall'altro lato per lo stesso tempo.

FACILE

- Preparazione 20 minuti ● Cottura 1 ora
- 500 cal/porzione



> segue da pag. 99

Il Tirolo sa accontentare anche chi non rinuncia al richiamo della città, senza allontanarsi troppo dalla montagna. La risposta è Innsbruck, la "capitale" della regione, così raffinata da convincere gli imperatori di Casa Asburgo a sceglierla prima come sede imperiale e poi come luogo di vacanza. Dalla Stubai Tal è facile raggiungerla: a trasportare i turisti pensa un tram rosso lacca che attraversa boschi, scavalca ruscelli e sfiora paesini prima di arrivare alla stazione di Innsbruck. La città è famosa per la sua atmosfera deliziosamente retrò mixata alle proposte degli archistar più quotati. Maria Theresien Strasse, per esempio, è la strada dei palazzi rococò più fascinosi, della Annensale (la "colonna di S. Anna" che ricorda la liberazione della città dalle truppe bavaresi), dell'Arco di Trionfo costruito per festeggiare il matrimonio dell'imperatore Leopoldo II. Ma anche del Rathaus, il municipio della città, nel cui cortile è ospitata la RathausGalerie, un centro commerciale di alto design, uscito dalla matita di Dominique Perrault.

> segue a pag. 102

A destra, il caratteristico tram rosso che collega Innsbruck alla Stubai Tal attraversando scenari naturalistici a dir poco incredibili. Sotto, la splendida Marktplatz, nella città vecchia, dove si tengono i più variopinti mercatini, tra cui quelli (molto rinomati) di Natale.



CHRISTOPH LUCKNER/TVB INNSBRUCK



PILZGULASCH (FUNGHI IN UMIDO)

PER 4 PERSONE

1 kg g di funghi (porcini, finferli e funghi) - 2 cipolle
- 2 cucchiai di burro - 4 spicchi di aglio - 2 cucchiai di paprica dolce nobile - 2 cucchiai di concentrato di pomodoro - 3 dl di panna acida - 1 cucchiaio di prezzemolo tritato - sale - pepe

- 1 Pulite i funghi, lavateli se necessario e tagliateli a tocchetti. Tritate le cipolle finemente e frigatele nel burro. Aggiungete i funghi e cospargeteli con la paprica. Aggiungete il concentrato di pomodoro e l'aglio sbucciato e schiacciato, bagnate con poca acqua calda, salate e pepate. Mescolate e cuocete con il coperchio a fuoco dolce per circa mezz'ora.
- 2 Mescolate la panna acida con il prezzemolo tritato e versate il composto nei funghi. Cuocete ancora pochi minuti mescolando spesso.

FACILISSIMA

- Preparazione 20 minuti ● Cottura 40 minuti
- 310 cal/porzione

Dolci dal mondo

piccoli peccati di gola...



Dalla tarte tatin alle crêpe, dai muffin ai pancake fino ai meno conosciuti cannelé e vacherin. Un viaggio "dolce", anzi dolcissimo, attraverso le delizie più tipiche di altri paesi, da scegliere tra quelle alla crema o al cioccolato, con frutta fresca o secca, con panna montata o meringa. In ogni ora della giornata, il dolcetto giusto per concedersi momenti di vero piacere.

Dolci dal mondo

golosità da scoprire



Sale & Pepe collection

MONDADORI

i libri di **sale & pepe** in edicola dal 21 agosto

PRENOTALO SUBITO SOLO € 4,90 IN PIÙ



In alto, lo spettacolo del Kalkkögel, un gruppo montuoso delle Alpi dello Stubai. Qui sopra l'originale insegna di una salumeria. Sotto, il Bauernmarkt, il mercato contadino di Innsbruck.

> segue da pag. 100

Sempre alla RathausGalerie vale la pena di salire sulla terrazza del Café Lounge 360° da dove si scopre tutta la città. E poi c'è il nuovo edificio del Kaufhaus Tyrol, progettato da David Chipperfield, che ha sperimentato anche qui la sua "architettura a finestre". Se si vuole però continuare con la "passerella" dei monumenti, non c'è che l'imbarazzo della scelta: ecco l'Altes Rathaus, l'antico municipio sovrastato da una Torre del '400, e il Neuer Hof, con il famoso "Tettuccio d'oro", un balcone coperto da più di 2500 tegole di rame dorato, da dove gli imperatori si affacciavano per ricevere l'omaggio dei sudditi. Maria Teresa e Sissi risiedevano non lontano da qui, al Palazzo Imperiale, e andavano nella Hofkirche (la chiesa di corte) a ripassare la storia della casata grazie al singolare monumento funebre di Massimiliano I: un corteo di ben 28 statue raffiguranti amici e parenti dell'imperatore. Ma Innsbruck è anche montagna, presente e incombente da ogni punto della città: la Nordkette (il comprensorio sciistico), infatti, si raggiunge in pochi minuti con la funicolare, uno spettacolare impianto progettato dall'irachena Zaha Hadid.

La tavola imperiale e i piatti di montagna

Anche nella cucina del Tirolo Austriaco convivono diverse anime. Accanto alla raffinata gastronomia di corte (un tempo addirittura più famosa di quella viennese grazie ai rampolli bon vivant di casa Asburgo), c'è sempre stata quella contadina e montanara, semplice e frugale, che utilizzava i prodotti genuini della terra, i formaggi prodotti in casa, le carni saporite di maiale. Una cucina, per così dire, "povera" e molto legata al territorio, ma che oggi è ancora amata e apprezzata, anche tra le vie eleganti di Innsbruck: non è difficile, girando per il centro storico, imbattersi in locande e ristoranti che esibiscono con orgoglio il marchio "Tiroler Wirtshaus" (cioè "trattoria tirolese") e garantiscono una cucina a chilometri zero, con prodotti e ricette supertradizionali.



L'estate di **CASAVIVA**



prezzo speciale
2,50
euro

Voglio una Casaviva. Voglio una rivista che parli di soluzioni e di aspirazioni, dei miei oggetti e dei miei progetti. Voglio ogni mese tante idee e tanti spunti, le consulenze degli esperti e le ultime tendenze. Voglio vivere la mia casa con uno stile tutto italiano. Casaviva, l'unica rivista che mette insieme sogni e bisogni, tutto in una.

Emozioni e soluzioni da vivere.

Seguici su

facebook



MONDADORI



VANILLEKIPFERL (BISCOTTI ALLA VANIGLIA)

PER 35 BISCOTTI

50 g di zucchero - 80 g di burro - 1 tuorlo -
100 g di farina - 50 g di farina di mandorle - 1 bustina
di vaniglia - una bustina di zucchero a velo

- 1 In una ciotola amalgamate il burro morbido con lo zucchero. Quindi incorporate il tuorlo, poi la farina, la vaniglia e infine la farina di mandorle: l'impasto non va lavorato troppo, ma solo finché diventa liscio.
- 2 Fate riposare il panetto in frigo coperto con pellicola trasparente per almeno mezz'ora.
- 3 Suddividete la pasta in circa 35 porzioni e date a ognuna la forma di una mezzaluna. Disponete i biscotti su una teglia foderata con carta da forno e cuocete in forno caldo a 180° per 10 minuti. Lasciate raffreddare i Vanillekipferl quindi cospargerli con lo zucchero a velo.

FACILE

- Preparazione 30 minuti + riposo ● Cottura 10 minuti
- 46 cal/biscotto

TACCUINO DI VIAGGIO

JAGDHOF

Scheibe 44, Neustift, Stubai
Tal, tel. 0043(0)5226266650
Specialità made in Tirol nel
ristorante di un raffinato hotel.

SCHAUFELSPITZ

BergStation Eisgrat,
Stubai Gletscher,
Mutterberg, Stubai Tal,
tel. 0043(0)52268141324
Sofisticati piatti del territorio
preparati da David Kosner.

WEISSES RÜSSL

Kiebachgasse 8, Innsbruck,
tel. 0043(0)512583057
In un'ex stazione di posta
Klaus Plank propone, ricette
della tradizione rivisitate.

OTTOBURG

Herzog Friedrich
Strasse 1, Innsbruck, tel.
0043(0)512584338
Piatti tirolese in un'antica
torre affacciata sull'Inn.

SCHLICKERALM,

Fulpmes, Stubai Tal,
tel. 0043(0)522562409
Una malga per assistere
alla preparazione di burro,
Graukäse, yogurt e Topfen.

RAGG WALTER

Blutschwitzerweg 53,
Fulpmes, Stubai Tal,
tel. 0043(0)522563555
Per un miele speciale.

THERESIENBRÄU,

Maria Theresien Strasse 51,
Innsbruck,
tel. 0043(0)512 587580.
Birreria artigianale
in un vecchio cinema.

CAFÉ SACHER,

Rennweg, 1, Innsbruck,
tel. 0043(0)512565626.
Sachertorte supelativa
in pasticceria storica.

S'SPECKLADELE

Stiftsgasse 4, Innsbruck,
tel. 0043(0)512588816
Salumeria imperdibile.

CULINARIUM

Pfarrgasse 1, Innsbruck,
tel. 0043(0)512574903
Vini, delikatesen e liquori.

SALE&PEPE SHOPPING

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA



BURRO INALPI

Il burro Inalpi nasce dalla burrificazione della panna di latte fresco che Inalpi riceve ogni giorno: il risultato è il Fior di Panna Inalpi, il burro di panna di centrifuga freschissima dalla piena tracciabilità della materia prima, che contiene l'82% di grassi.



SUGO ALL'ARRABBIATA CARLI

Fratelli Carli amplia la gamma dei Sughetti Rossi della tradizione con il nuovo Sugo all'arrabbiata. Il gusto dolce-acidulo della polpa di pomodoro è la base ideale per esaltare il temperamento deciso della pasta di acciughe e dei capperi.



TEMPLI GRILLO TENUTA RAPITALA

Il Grillo Rapitala è un vino dal profumo floreale e fruttato e dal gusto fresco e armonico. Prodotto da uve del vitigno autoctono siciliano Grillo, si abbina a primi di pasta con verdure e crostacei, carni bianche, pesce alla griglia e al forno.



MERLETTEA OFFIDA D.O.C.G. PECORINO

Il Pecorino è un nobile vitigno italico, austero e potente, di intensa personalità. Colore giallo paglierino di buona carica cromatica. Profumo molto intenso e persistente di erbe di campo e fiori di biancospino. Sapore di buona freschezza e sapidità, al palato risulta morbido e avvolgente.



YOGURT STUFFER

L'azienda di Bolzano lancia sul mercato la sua ultima novità: Stuffer Silvette "Cascata di Frutta", un prodotto unico perché, grazie alla doppia vaschetta, permette di fondere la crema di yogurt alla golosità di una gustosissima preparazione alla frutta.



MUU MUU DIVENTA MINII

Diverso formato ma stessa bontà: cameo Muu Muu mini è sempre il cremoso budino, nelle varianti al cioccolato con macchie al gusto vaniglia e al gusto vaniglia con macchie al cioccolato, ma in formato più piccolo adatto anche ai più piccini.



CAFFÈ DALLA REPUBBLICA DOMINICANA

La Repubblica Dominicana non è solo famosa per le sue spiagge, ma anche per la produzione di caffè. Uno dei migliori caffè del Paese è El Cibao, di tipo altura, 100% Arabica, varietà tipica da agricoltura biologica, proveniente dalle montagne della Valle del Cibao con denominazione geografica "Cibao Altura".



EXPRESSO RISO GALLO

Riso Integrale Espresso e 3 Cereali Espresso fanno parte della linea Espresso Riso Gallo. La naturalezza e il sapore deciso del Riso Integrale con tutto il gusto delle fibre e dei 3 Cereali con riso, farro e orzo. Pronti in soli due minuti, sono ideali per insalate fredde con verdure.



LA GRANDE DAME 2004

Il colore è luminoso, bronzo rosato con brillanti striature ambrate; è ricco di effervescenza; dal bouquet ricco e vellutato. Al palato, il vino è corposo. La texture è frizzante e setosa. Questo grazie all'ottima vendemmia del 2004 che ha dato dei vini di Pinot Noir fruttati e corposi e degli Chardonnay decisi.

La parmigiana di melanzane

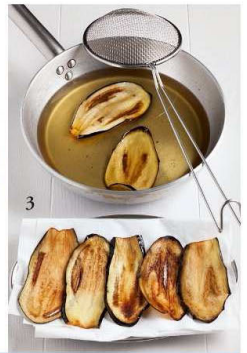
UNA STORICA RICETTA
DEL NOSTRO SUD, VANTO
SOPRATTUTTO DELLA
TRADIZIONE DI NAPOLI. CHE
NE RIVENDICA L'ORIGINALITÀ

di Miriam Ferrari, in cucina Antonella
Pavanello, foto di Michele Tabozzi

Allegri e di buon cuore, ma di uno sciovinismo sfrenato. Parliamo dei napoletani e del loro rapporto con la cucina partenopea. Che per loro è la vera unica cucina. Orgogliosissimi delle invenzioni gastronomiche della città ne difendono a spada tratta le origini autoctone. Non parliamo solo della pizza e del mitico ragù ma anche di tanti altri piatti considerati napoletani veraci a dispetto di contestazioni non sempre immotivate. Provate a sostenere la sicilianità della parmigiana, si scatenerà una guerra a colpi di ricette antiche e interpretazioni autorevoli, tutte all'insegna della più autentica napoletanità. Eppure non più di due secoli fa Napoli e Palermo, capitali del Regno delle Due Sicilie, avevano molto in comune, anche per il via vai tra una città e l'altra dei famosi monzù, cuochi francesi o presunti tali, che portavano in tavola piatti elaborati e ridondanti, in linea con i gusti della classe nobile del tempo. Ma appena la cucina popolare si è imposta al gusto dei più con le sue specialità appetitose e nostra-

> segue a pag. 108





PER 6 PERSONE

kg 1,2 di melanzane oblunghe - 1/2 litro di passata di pomodoro - 1 piccola cipolla - 1 spicchio d'aglio - 250 g di mozzarella - 70 g di parmigiano grattugiato - 2 uova piccole - basilico - olio extravergine d'oliva - abbondante olio per friggere - sale - pepe

● **1** Spuntate le melanzane, lavatele, asciugatele e tagliatele per il lungo a fette dello spessore di circa 1/2 cm. Sistematele in un colapasta, a strati, cospargendo ogni strato con un po' di sale, appoggiatevi sopra un piattino con un peso e lasciatele riposare per un'ora, finché avranno emesso l'acqua amara; strizzate bene le fette, sciacquatele rapidamente e asciugatele. ● **2** Fate soffriggere la cipolla tritata e l'aglio schiacciato con 2-3 cucchiaini di olio d'oliva, eliminate l'aglio, unite la passata di pomodoro, il basilico, sale, pepe e cuocete per 15-20 minuti, finché la salsa si sarà un po' ristretta. ● **3** Scaldate abbondante olio nella padella dei fritti e friggetevi le melanzane, poche alla volta, scolandole man mano su carta assorbente da cucina. ● **4** Tagliate a fettine la mozzarella, che avrete tenuto in frigorifero fino all'ultimo momento; tenete da parte un terzo della salsa di pomodoro, mescolate alla rimanente le uova e regolate di sale. ● **5** Stendete sul fondo di una teglia o di una pirofila qualche cucchiaino della salsa senza uovo, sistematevi uno strato di melanzane, leggermente accavallate, coprite con un po' della salsa all'uovo, 2-3 cucchiaini di parmigiano, basilico e fettine di mozzarella. ● **6** Continuate con melanzane, salsa all'uovo, basilico, parmigiano e fiordilatte; terminate con un ultimo strato di melanzane e la rimanente salsa di pomodoro senza uova. Informate a 180° per circa mezz'ora. Lasciate riposare almeno un paio d'ore prima di servire.



> segue da pag. 106

BERE GIUSTO

La parmigiana non ha un vino ideale, sebbene la sua origine campana induca a privilegiare prodotti della medesima tradizione; la varietà dei suoi ingredienti e le differenti sfumature potrebbero aprire la strada a bianchi, rossi e rosati, a patto che non abbiano grande corpo e forti tannini. Vista la coincidenza col mese di agosto scegliamo un vino giovane, il rosato di villa Raiano, ottenuto da Aglianico e caratterizzato da una stoffa vellutata e da una spiccata freschezza.



I SUGGERIMENTI DI SALE&PEPE PER GUSTARE UN'OTTIMA PARMIGIANA

OSTERIA ZI' FILOMENA

V.le Roma 11, Caselle in Pittari (Sa), tel. 097 4988024. Pane impastato con lievito madre e una parmigiana a regola d'arte sono già due buoni motivi per una sosta in questo locale dove la tradizione è di casa.

TRATTORIA IL FOCOLARE

Via Cretajo al Crocifisso 3, Barano d'Ischia (Na), tel. 081 902944. La cucina terragna, vera vocazione di Ischia, è ben rappresentata da questo

locale. Qui le verdure sono al top e interpretate in tanti modi, dall'eccellente parmigiana, proposta come antipasto, agli gnocchi di melanzane conditi con pomodorini e provola.

RISTORANTE ERA ORA

Via Trieste 147, Palma Campania (Na), tel. 339 8587591. La parmigiana cotta al vapore in barattolo a chiusura ermetica è un po' il simbolo di questo ristorante che

ne si sono stabiliti netti confini e delineate le diversità. Incominciando da questo piatto: a Napoli parmigiana di melanzane, in Sicilia melanzane alla parmigiana. La differenza? Se vogliamo dar credito a due grandi esperti delle rispettive cucine, la più significativa sta nel diverso utilizzo delle uova, presenti in entrambe le ricette: per impanare le melanzane o arricchire la salsa secondo l'interpretazione della napoletana Carola Francesconi, che ha ispirato anche la nostra ricetta, sode e disposte "a soldoni" tra gli strati per il siciliano Pino Correnti, autore di numerosi libri sulla gastronomia sicula.

Un nome, tante storie

Più che le diverse interpretazioni della ricetta, che può subire, è vero, molte varianti, ma resta pur sempre un ghiotto alternarsi di melanzane fritte, pomodoro e formaggio, incuriosisce l'origine del suo nome. Perché parmigiana? Istitivamente si pensa al prezioso parmigiano emiliano utilizzato nella preparazione. Facile e logico. D'altronde, perfino nel trattato "Il Cuoco Galante" del napoletano Vincenzo Corrado, edito nel 1776, tutte le ricette definite "alla parmigiana" sono caratterizzate dalla presenza dell'omonimo formaggio. Ma diamo spazio anche ad altre ipotesi: in dialetto siciliano si chiama "parmiciiana" la persiana delle finestre e la disposizione delle listelle di legno ricorda quella delle melanzane nella teglia, c'è poi chi ritiene che il termine parmigiana derivi dalla parola turca "padmegian" che significa melanzana, ortaggio originario di quel paese.

propone una cucina tipica sapientemente rivisitata. Un'insolita interpretazione del piatto, proposta da giugno a ottobre.

RISTORANTE PIZZERIA L'EUROPEO DI MATTOZZI

Via Marchese Campodisola 4, Napoli, tel. 081 5521323. Piatti di grande tradizione come la parmigiana sono il vanto di questo antico locale, rinomato punto di ristoro già dai primi Novecento per gli emigranti diretti al vicino porto.



PAROLA D'ESPERTA

Mirella Covatta racconta la parmigiana come la preparava la sua mamma, napoletana doc, per servirla sotto il pergolato di Casalora, a Forio d'Ischia, la loro residenza di campagna immersa tra ulivi e alberi da frutto e trasformata in Bed&Breakfast di qualità. Qui si possono godere in perfetto relax i buoni sapori della tradizione (www.casaloraishchia.it). **Quali sono le basi di questa parmigiana?** Innanzitutto la scelta delle melanzane, quelle lunghe perché più saporite, colte nell'orto di casa; le taglio a fettine piuttosto sottili in modo che risultino croccanti. Per la salsa, passata di pomodoro fresco e basilico, niente olio, molto abbondante perché l'ultimo strato di melanzane ne deve rimanere coperto. **C'è qualche segreto per rendere il piatto speciale?** Si tratta di una semplice astuzia adottata dopo anni di esperienza, che secondo me fa la differenza: spolverizzare gli strati con un velo di zucchero per assorbire il residuo amaro delle melanzane e neutralizzare la leggera acidità del pomodoro. **Si può preparare in anticipo?** Il riposo, dopo il passaggio in forno, che serve solo a sciogliere i formaggi e amalgamare i sapori, non può che migliorarla, meglio ancora se si prepara la parmigiana il giorno prima e si serve a temperatura ambiente.

SALE&PEPE SHOPPING

INFORMAZIONE PUBBLICITARIA



SOIALINE

L'olio di semi di soia vitaminizzato Soialine è un olio a tenore garantito di omega 6 e omega 3 arricchito con vitamina E e B6. La vitamina E protegge gli acidi grassi polinsaturi dell'olio dall'ossidazione e la vitamina B6 favorisce il normale funzionamento del sistema immunitario. Utilizzo a crudo.



GELATI GRANAROLO

Granarolo presenta la sua nuova gamma di gelati in vaschetta, fatti con latte fresco Alta Qualità Granarolo e ingredienti selezionati con cura. Disponibili nei gusti: crema, cioccolato, stracciatella, fiordilatte, nocciola.



CONSORZIO VIRGILIO

Il Consorzio mantovano Virgilio, che racchiude circa 70 aziende produttrici di formaggio Grana Padano e Parmigiano Reggiano, si è impegnato a ritirare il formaggio danneggiato dal sisma, che verrà grattugiato e messo in vendita per dare un aiuto concreto alle aziende colpite.



ALICI DELICIOUS

Pesce azzurro di ottima qualità, abilmente salato e perfettamente maturato per mesi e mesi. Le Alici Delicium sono sempre pronte per uno stuzzichino o per completare i tuoi piatti.



BICOLOR

Bicolor è una linea innovativa di stoviglie in plastica monouso bicolore: dai bicchieri realizzati in due colori, ai piatti da portata ed ai piattini dessert, ai tovaglioli e alle posate. La praticità nell'utilizzo, la grande varietà di colori proposti, uniti al design contemporaneo lo rendono un prodotto vincente.



"FINI. INSIEME PER IL TERREMOTO"

"FINI. Insieme per il terremoto" è l'iniziativa di Fini nata per dare un sostegno alle popolazioni colpite dell'Emilia Romagna attraverso l'acquisto di una confezione di pasta fresca della linea Gran Classici Fini. I prodotti Fini interessati dall'iniziativa saranno riconoscibili dall'apposito bollino bianco.



CREPE ANTICA GELTERIA DEL CORSO

L'incredibile delicatezza di un soffice pan di spagna che "abbraccia" e custodisce un cremoso gelato alla panna: questo è la Crepe di Antica Gelateria del Corso. La Crepe di Antica Gelateria del Corso è perfetta per rendere particolare qualsiasi occasione.



FESTA DEL LATTE ALTO ADIGE

La federazione lattiere Alto Adige, in cooperazione con le dieci latterie altoatesine e EOS - Organizzazione export Alto Adige della Camera di commercio di Bolzano, ripropone la "Festa del Latte Alto Adige" che si svolgerà il 25 e 26 agosto a Valles, Rio Pusteria. Per informazioni: www.altoadigelatte.com



SCOTTEX GIGANTE

Scottex® Gigante Double Face, il maxi rotolo con due lati diversi: uno delicato e assorbente ed un altro ruvido, studiato per combattere lo sporco più ostinato. Scottex® Gigante rallenta le nostre abitudini con i decori che raffigurano Teresta, la simpatica elefantina blu, brand ambasciatore dei prodotti Scottex® casa.



l. n. 4/16 così come modificata dalla legge 23 dicembre 1996, n. 650

[illegible]

Curry di cozze

QUESTA SPEZIATA
ZUPPA DI MOLLUSCHI,
GUSTOSA E DELICATA
AL PALATO, È DIFFUSA
IN TUTTE LE COSTE
MERIDIONALI DI INDIA,
SRI LANKA E MALDIVE,

di Francesca Tagliabue, in cucina Livia Sala,
foto di Maurizio Lodi

Nello Sri Lanka, in India, nelle Maldive e più recentemente in Gran Bretagna, dove la cucina indiana è oggi estremamente diffusa anche a livello popolare, la parola curry, oltre a indicare il composto di spezie, è usata anche in senso più ampio, per definire i piatti preparati appunto con il noto mix di aromi. I curry, soprattutto se non troppo piccanti, si abbinano molto bene a pesci e frutti di mare: ne è la prova la ricetta che vi proponiamo questo mese, il Teseryo, le cozze al curry, piatto tipico dello Sri Lanka e delle Maldive. Di solito si serve con il Kopra Kana, (un riso speziato al cocco) e può essere preparato anche con le grosse vongole tipiche di Goa, in India (Goan Clams), o con altri molluschi. Tradizionalmente i piatti al curry della zona che include Sri Lanka, Maldive

> segue a pag. 112



CURRY DI COZZE

PER 4 PERSONE

1,5 kg di cozze - 1 cipolla - 2 spicchi d'aglio
- 2 cucchiaini di coriandolo fresco tritato -
2 cucchiaini di prezzemolo fresco tritato
- 1 cucchiaino di curcuma - 1 cucchiaino di zenzero
fresco grattugiato - 1/2 cucchiaino di cumino
- 1 noce di cocco fresca (solo polpa) - 1 cucchiaino
di succo di limone - 4 cucchiaini di olio - sale
- pepe di Cayenna - pepe nero di mulinello

- **1** Scaldate l'olio in una capace padella, aggiungete lo zenzero grattugiato al momento, la cipolla e l'aglio, spellati e tritati, e fateli imbondire. Unite, mescolando con un cucchiaino di legno, 1 pizzico di sale, la curcuma, il coriandolo e il cumino. Mettete nella padella con le spezie le cozze lavate e pulite, mescolate, coprite con il coperchio e fatele cuocere sulla fiamma medio bassa finché i gusci si aprono.
- **2** Eliminate le cozze rimaste chiuse e trasferite le altre in una ciotola calda. Cospargetele con la polpa di noce di cocco, grattugiata al momento, e spolverizzate il tutto con il pepe di Cayenna e il pepe nero macinato.
- **3** Irrorate il tutto con il succo di limone e cospargete con il prezzemolo tritato subito prima di servire. Servite le cozze al curry accompagnandole con il kopra Kana, riso basmati speziato al cocco (vedi riquadro a lato)

FACILE

● Preparazione 5 minuti ● Cottura 5 minuti ● 170 cal/porzione

> segue da pag. 111

e India Meridionale, contano fra gli ingredienti anche il latte di cocco, utilizzato per addolcirne il sapore piccante. Anche se oggi alcune ricette lo sostituiscono con panna o yogurt, noi abbiamo scelto la versione classica del piatto realizzata con gli ingredienti locali, estremamente gustosa. Le altre varianti riguardano la composizione del curry. Di solito questi mix di spezie (masala, in Indi) sono fatti in casa, al mortaio. I miscugli, sempre molto aromatici e particolari, seguono ricette tramandate di generazione in generazione e sono diversi da regione a regione o addirittura da famiglia a famiglia, anche perché

spesso vengono messi insieme in base alla disponibilità delle spezie. Gli ingredienti più comuni nei curry mix sono zenzero, aglio, cipolla, coriandolo, cardamomo, chiodo di garofano, pepe, peperoncino e curcuma, spezia dal brillante colore giallo, molto usata nelle cucine etniche dell'area. La cucina cingalese, come quella maldiviana, non è elaborata ed è molto influenzata dalla vicina India. Nello Sri Lanka in particolare, anche mercanti e invasori del passato - Portoghesi, Olandesi e Malesi - hanno lasciato tracce nelle usanze gastronomiche. I dolci, soprattutto, risentono dell'influenza europea.



KOPRA KANA

200 g di riso basmati,
340 ml di latte di cocco,
3 chiodi di garofano, sale,
1 stecca di cannella,
1 cipolla, 1 spicchio d'aglio
3 cucchiaini di ghee (burro
chiarificato) o burro,
1/2 cucchiaino di curcuma,
1/2 cucchiaino di garam
masala (misto di spezie
pronto), sale

Tostate il riso in una padella senza grassi. Rosolate nel ghee la cipolla tritata finemente, l'aglio, i chiodi di garofano, la cannella sbriciolata, la curcuma e il masala. Unite il riso tostato, mescolate e versatevi sopra il latte di cocco; regolate di sale e coprite. Cuocete il riso nelle spezie a fuoco molto basso, fino a totale assorbimento del liquido. Servitelo caldo, insieme al curry di cozze (o altri secondi di pesce).

Ciotole D&M depot,
tovaglietta Zara Home.
Indirizzi a pagina 8

MONDADORI PUBBLICITÀ S.p.A.

Sede: Milano - Via Bianca di Savoia, 12 - Capitale Sociale Euro 3.120.000,00
 Iscritta al Tribunale di Milano n. 08696660151 - Codice Fiscale 08696660151
 Società con unico azionista - Società soggetta ad attività di direzione
 e coordinamento da parte di Arnoldo Mondadori Editore S.p.A.
 Pubblicazione a norma della Legge 5 Agosto 1981 n. 410 e successive modifiche
 Il presente bilancio è redatto secondo i principi contabili internazionali IAS/IFRS

Publicazione a norma della Legge 5 Agosto 1981 n. 416 e successive modificazioni
Il presente bilancio è redatto secondo i principi contabili internazionali IAS/IFRS

Stato patrimoniale al 31 dicembre 2011		Salari in Euro
ATTIVO		
Attività immateriali		
Investimenti immobiliari		
Terreni e fabbricati		
Impianti e macchinari	95.672	
Altre immobilizzazioni materiali	95.672	
Immobili, impianti e macchinari	2.847.222	
Partecipazioni controllate al costo		
Altre partecipazioni		
Totale partecipazioni	2.847.222	
Attività finanziarie non correnti	2.143.895	
Altre attività a lungo termine	389.887	
Altre attività non correnti		
TOTALE ATTIVITÀ NON CORRENTI	5.076.656	
Crediti tributari	2.131.771	
Altre attività correnti	568.549	
Rimanenze		
Crediti commerciali	10.244.469	
Altre attività finanziarie correnti	551.418	
Cassa e altre disponibilità liquide equivalenti	3.681	
TOTALE ATTIVITÀ CORRENTI	10.520.888	
Attività destinate alla dismissione		
TOTALE ATTIVO	11.566.544	

PASSIVO	Valori in Euro
Capitale sociale	3.120.000
Riserva sovrapprezzo azioni	5.848.176
Altre riserve e risultati portati a nuovo	5.933.220
Utile (perdita) dell'esercizio	
TOTALE PATRIMONIO NETTO	30.343.856
Fondi	1.059.546
Indennità di fine rapporto	2.639.825
Passività finanziarie a lungo termine	
Passività finanziarie a medio e breve termine	56.075
Altre passività a lungo termine	
TOTALE PASSIVITÀ NON CORRENTI	3.755.446
Debiti per imposte sul reddito	
Altre passività correnti	8.381.338
Debiti commerciali	80.974.448
Debiti verso banche e altre passività finanziarie	7.519.836
TOTALE PASSIVITÀ CORRENTI	104.776.142
Passività destinate alla dismissione	
TOTALE PASSIVO	111.566.544

Conto economico Esercizio 2011	(Valori in Euro)
Variazioni delle vendite e delle prestazioni	219.940.502
Variazioni delle rimanenze	
Costi per materie prime, sussidiarie, di consumo e merci	-214.325.643
Costi per servizi	-10.202.555
Costo del personale	-2.399.805
Oneri (proventi) diversi	
MARGINE OPERATIVO LORDO	-4.996.501
Ammortamenti e perdita di valore di immobilità, impianti e macchinari	-92.079
Ammortamenti e perdita di valore delle attività finanziarie	
RISULTATO OPERATIVO	-7.090.580
Proventi (oneri) finanziari	468.693
Proventi (oneri) da altre partecipazioni	
RISULTATO PRIMA DELLE IMPOSTE	-7.792.273
Imposte sul reddito	1.843.103
RISULTATO NETTO	-5.949.270

- CUCINA: NO PROBLEMI
- CITO
- GRATAZZA
- GUIDO PAV
- GUSTO
- INTERNI
- FEAR
- JACK
- MEN'S HEALTH
- FOCUS
- FOCUS JUNIOR
- FOCUS PICO
- FOCUS
- PANORAMA TRAVEL
- TV SORGINI E CANZONI
- VITRINE IN ASINCRONA
- FC: PROFESSIONALE
- PROMETTO
- SALLIE & PEPE
- "THE DUFF"
- "THE DUFF"
- TV STYLE

NEL NUMERO DI SETTEMBRE



PASTE AL FORNO

Paccheri con zucchine e mortadella, rigatoni con ratatouille e burrata, ziti con merluzzo e besciamella: gli ingredienti si combinano in cottura forgiando piatti intriganti, da gustare appena tiepidi o ancora caldi.



MAGATELLO O GIRELLO

Duttile interprete di classici piatti forti, si spende in abbinamenti contemporanei con la mostarda, l'uva o un pesto mediterraneo. E si presta a un'insolita frittura.

FOCACCE DOLCI

Delicate memorie contadine, sono soffici, profumate e hanno il buon sapore di merende antiche. Zuccherose, ma non troppo.



in edicola dal 21 agosto

SALE&PEPE

n. 8 AGOSTO 2012

DIRETTORE RESPONSABILE

Laura Maragliano laura.maragliano@mondadori.it

REDAZIONE

Livia Fagetti fagetti@mondadori.it (caporedattore)
Barbara Galli barbara.galli@mondadori.it (caporedattore)
Mariateresa Carlucci carlucci@mondadori.it (caposervizio)
Enza Dalessandri enza.dalessandri@mondadori.it (caposervizio)
Alessandro Gnocchi gnocchi@mondadori.it (caposervizio)
Cristiana Casse cristiana.casse@mondadori.it
Barbara Roncarolo barbara.roncarolo@mondadori.it

REDAZIONE GRAFICA

Loredana Maestri maestri@mondadori.it (caposervizio)
Cristina Papi cpapi@mondadori.it (caposervizio)
Susanna Meregalli susanna.meregalli@mondadori.it
Diego Stadiotti diego.stadiotti@mondadori.it
Patrizia Zanette zanette@mondadori.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE

Cinzia Campi cinzia.campi@mondadori.it (responsabile)
Paolo Riosa riosa@mondadori.it (ricerca iconografica)
Francesca Cocianich segreteria.cucia@mondadori.it

PROGETTO GRAFICO

Roberto Porta porta@mondadori.it

HANNO COLLABORATO

Stefania Aledi, Alessandra Avallone, Fiammetta Bonazzi, Patrizia Cantoni, Monica Cattaneo, Marina Cella, Claudia Compagni, Miriam Ferrar, Maria Paola Mancuso, Barbara Mantovani, Francesca Romana Mezzadri, Alessandro Pasinelli, Studio, Chiara Patricchi, Antonella Pavanelli, Ornella Pota, Livia Selo, Sandro Sangiorgi, Enrico Saravalle, Francesca Schiaffino, Francesca Tagliabue, Sissi Valassina, Paola Volpari

Foto: Alkemia, Marco Azzoni/MDA, Ilva Beretta, Adriano Brusafiori, Luca Colombo/Studio XL, Maurizio Lodi, Francesca Moschini, Stefania Sainaghi, Michele Tabozzi

SALE&PEPE SERVIZIO CLIENTI

Servizio abbonamenti Volete fare un abbonamento o dovete segnalare un disservizio? Sale&Pepe-Mondadori Casella postale 1440-20123 Milano, tel. 199111999 per tutta Italia (e 0,12 + IVA al minuto senza scatto alla risposta; per i cellulari il costo varia in funzione dell'operatore); il servizio è attivo da lunedì a venerdì dalle 8.30 alle 18.30; fax 030-3198202; e-mail: abbonamenti@mondadori.it internet: www.abbonamenti.it

Servizio collezionisti Avete preso un numero di Sale&Pepe? tel. 199162171; fax 02-95970333

e-mail: collez@mondadori.it

Distribuzione Distribuzione a cura di Srl di srl.

ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A.

REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE: 20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421; Casella postale n. 1833, 20101 Milano. Telegrammi e Telex: 320457 MONDORI I.

CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ: Mondadori Pubblicità S.p.A.

SEDE CENTRALE: 20090 Segrate (MI) - Tel. 02/75421 - Fax 02/75422302. © 2002 Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. - Milano. Tutti i diritti di proprietà letteraria e artistica riservati. Manoscritti e foto anche se non pubblicati non si restituiscono.

Pubblicazione registrata presso il Tribunale di Milano n. 464 del 6/9/1986.

MONDADORI PRINTING S.p.A., via Luigi e Pietro Pozzani, 11, Casano Bergamasco (Bergamo). Stabilimento di Verona. Distribuzione a cura Press-Di srl.

Servizio arretrati/collezionisti a cura di Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl "Collezionisti" (Tel. 199162171; Fax 02/95103250; email: collez@mondadori.it), conto corrente postale n° 77270387. Garanzia di riservatezza agli abbonati: L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o cancellazione ai sensi dell'art. 7 del D. leg. 196/2003 scrivendo a: Press-Di srl Ufficio Abbonamenti: Casella postale n. 770331/01 email: abbonamenti@mondadori.it



Accertamento Diffusione Stampi - Certificato n. 7257 del 14 dicembre 2011



Gruppo editoriale L'Espresso
La FREG Federazione Italiana Editori Giornali

SALE&PEPE È ANCHE IN DIGITALE

Da oggi Sale&Pepe è anche un'app per il tuo iPhone e il tuo iPad! Scaricala dall'Apple store e potrai avere sempre con te ricette esclusive, raffinate ma semplici da preparare!



Per sfogliare Sale&Pepe su tablet e pc, acquista l'abbonamento digitale su www.abbonamenti.it.

Poi, scarica l'applicazione abbonamenti.it da Apple store (se hai un iPad) o da Android market (se hai un dispositivo Android). Puoi accedere alla rivista utilizzando username e password che hai scelto sul sito.
Costa 6,80 € per 3 numeri e 25 € per 12 numeri.





**CONSIGLIO
UTILE**

Noi diciamo BUONO E SANO

Senti il vento nei capelli, annusa il profumo del mare e prendi posto in coperta. Il rollio ti accompagnerà attraverso gli oceani, distese d'acqua senza fine.

Benvenuto nel paese degli uomini di mare: i pescatori olandesi, eroi forti e coraggiosi, per i quali non esiste mare troppo grande. Sanno bene cosa significa faticare. Affrontano tempeste e sfidano le onde. Catturano il pesce migliore, nella stagione migliore.

Su di loro puoi sempre contare perché sono tutti uomini nati per navigare e pescare.

Gente di mare... pescatori, ma anche intermediari, venditori al dettaglio, si adoperano tutti per portare sulla tua tavola solo il pesce più prelibato e genuino, per farti gustare il sapore di un lavoro antico fatto di valori antichi, come l'onestà. Puoi stare infatti sicuro che tutto quello che ti offrono sia della massima qualità: si tratti di platessa, aringa oppure sgombero, mangi sempre il pesce migliore, il più sano. Perché questi uomini garantiscono per i loro prodotti, è la loro storia a dirlo.

Sono uomini unici.

RICONOSCERE IL PESCE FRESCO

Il pesce fresco ha l'odore del mare, la pelle brillante e gli occhi lucidi e rigonfi. Le branchie sono rosse o rosa, la coda è ancora rigida e le squame aderiscono perfettamente al corpo. Che siano filetti o tranci, al tatto la sua carne risulta compatta ed elastica. Se il pesce non è fresco lo si sente subito da uno spiacevole odore.



Gallinella alla griglia con caponata



www.principessaplatessa.it

CONSIGLIATO DA:

Gli uomini del mare!



**SCOPRI TUTTO QUELLO CHE C'È DA SAPERE
SU COCA-COLA
(TERREMO SEGRETA SOLO LA RICETTA)**

Anno 1886. Atlanta, Georgia. Un farmacista di nome John Pemberton si mise all'opera per creare una bevanda che fosse al tempo stesso rinfrescante e dal gusto inimitabile. Si dedicò alla ricerca della miscela perfetta di ingredienti provenienti da tutto il mondo, finché trovò quella giusta.

La bevanda fu chiamata Coca-Cola. I suoi ingredienti sono riportati su ogni bottiglia di Coca-Cola. Ciò che non troverete è la ricetta segreta di quel gusto inimitabile. L'esatto mix di aromi ed estratti vegetali provenienti da tutto il mondo che rimane ad oggi la formula segreta più famosa del mondo.



SVELIAMO GLI INGREDIENTI!

ACQUA

L'acqua è stata classificata dagli esperti come un elemento essenziale alla vita, seconda solo all'ossigeno. L'idratazione è fondamentale per la salute e il benessere, e una moderata disidratazione può ridurre le prestazioni fisiche, le funzioni cognitive e il livello di attenzione. Le bevande gassate, sia caloriche che a basso contenuto calorico, contengono fra l'85 e il 99% di acqua, che le rende una scelta appropriata per le tue esigenze di idratazione. È importante prestare attenzione al numero totale di calorie che si consumano in un giorno con tutti i cibi e le bevande calorici.

ZUCCHERO PER IL SAPORE DOLCE

Lo zucchero fornisce il sapore dolce di Coca-Cola ed è importante per il suo gusto delizioso. Essendo un carboidrato, fornisce 4 calorie per grammo e può servire da carburante per le nostre attività quotidiane. Lo zucchero esiste in molta frutta e verdura - una fonte di nutrienti importanti - come le carote e le banane.

ANIDRIDE CARBONICA

L'anidride carbonica è il gas naturale che espiriamo e che le piante assorbono. Il tipico effetto bollicine avviene quando l'anidride carbonica viene immessa nei liquidi sotto pressione. È questo quello che dona alle bevande gassate il loro caratteristico gusto pungente e la sensazione dissetante.

COLORANTE [CARAMELLO E 150d]*

Il caramello è uno dei coloranti per alimenti e bevande più antichi al mondo ed è utilizzato come colorante in Coca-Cola sin dal 1886! Il caramello che usiamo è molto simile a quello che chiunque può preparare nella propria cucina, riscaldando lo zucchero. I coloranti caramello sono molto diffusi nei prodotti alimentari commerciali, quali le bevande analcoliche, il pane, la birra, le salse e i condimenti, i dolci, i cereali per la prima colazione e i gelati.

AROMI NATURALI

Usiamo una complessa miscela di aromi naturali provenienti da una varietà di piante. Ciò che rende Coca-Cola speciale è la miscela unica di aromi di origine naturale e il modo in cui si combinano per creare il gusto unico di Coca-Cola. La tradizione di mantenere la formula di Coca-Cola un segreto ben custodito dura da 125 anni e non abbiamo intenzione di cambiarla proprio ora!

CAFFEINA NATURALE

Il gusto amaro della caffeina in Coca-Cola contribuisce a creare il gusto amato in tutto il mondo. La caffeina, consumata da centinaia di anni in molte culture, è presente in natura nei chicchi di caffè, nelle fave di cacao e nelle foglie di tè. La caffeina è uno degli ingredienti per cibi e bevande più studiati al mondo.

ACIDO FOSFORICO [E 338]*

L'acido fosforico, che contiene fosforo, contribuisce al sapore intenso delle cole. Il fosforo è un minerale molto diffuso in natura. È un importante componente di ossa e denti e si trova nel latte, nel formaggio, nella carne, nel pane, nella crusca, nei cereali per la prima colazione, nelle uova, nella frutta a guscio, nel pesce, nei succhi, nelle bevande analcoliche, ecc.

*I codici "E" rappresentano semplicemente un sistema di classificazione di alcuni ingredienti il cui utilizzo per alimenti e bevande è stato approvato nell'Unione Europea. Molti ingredienti classificati con il codice "E" sono presenti in natura e si trovano in alimenti non lavorati, fra cui la frutta e la verdura. In una mela, per esempio, sono presenti oltre 11 sostanze classificabili con il codice "E".